

የደም ግፊት ምርመራ



የደም ግፊት ምርመራ የሚደረገው ስፊግሞ-ሚኖ-ሜትር(Sphygmomanometer) በሚባል የደም ግፊት መለኪያ መሳሪያ ነው። ወደሀኪም ቤት ሲሄዱ ይህ ምርመራ በአብዛኛው ይደረጋል። ከሀኪም ቤት ውጭ በየፋርማሲዎች በሚገኙ የደም ግፊት መለኪያ መሳሪያዎች ራስዎን መመርመር እና የደም ግፊት ቁጥርዎን ማወቅ ይችላሉ። እንዲሁም ይህን መሳሪያ በግለሰብ ደረጃ ገዝቶ በቤት ውስጥ መጠቀም ይቻላል። በተለይ የደም ግፊት ያለባቸው ሰዎች ይህ መሳሪያ በቤታቸው ቢኖራቸው መልካም ነው። ከፍተኛ የደም ግፊትን በተገቢው ጊዜ መርምሮ ማወቅና ህክምና ማድረግ በከፍተኛ ደም ግፊት የተነሳ የሚመጡ ተያያዥ በሽታዎችን ቀድሞ ለመከላከል ይረዳል።

ከፍተኛ የደም ግፊት ካለብዎት በቤት ውስጥ የደም ግፊትን በየጊዜው መለካት አስፈላጊ ነው። እንዲሁም ቤት ውስጥ የተለኩትን የደም ግፊት ውጤት መዝግቦ ለሀኪምዎ ማሳየት ይመከራል። ይህም ሀኪምዎ የሚያዝልዎትን መድሃኒት ለመጨመር፣ ለመቀነስ ወይም ባለበት መቀጥል እንዳለበት ለመወሰን ይረዳል።

በሌላ መልኩ አንዳንድ ሰዎች ሆስፒታል ሄደው የሚለኩት የደም ግፊት ቁጥር ከተለመደው በላይ ከፍ ያለ ሊሆን ይችላል። ይህ የሚሆነው በተለያዩ ምክንያት ሲሆን በዋናነት ግን በዋይት ኮት ሲንድሮም (White coat syndrome) ምክንያት ነው። ነጭ ኮት የለበሰ ሰው ስንዴ የሚፈጠር መረበሽ የደም ግፊትን በተወሰነ ደረጃ ከፍ ሊያደርገው ይችላል። በመሆኑም በዚህ ቁጥር ብቻ ተነስቶ የሚታዘዝ መድሃኒት ከሚያስፈልገው በላይ ሊሆን ስለሚችል፣ በቤትዎ የሚለኩት የደም ግፊት ቁጥርን ለሀኪምዎ ማሳየት ጠቃሚ ነው።

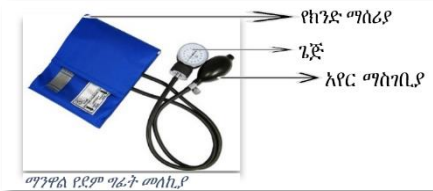
የደም ግፊት መቼ እና በየሰዓት ጊዜው መለካት አለበት

- ሁሉም ጤነኛ የሆኑ አዋቂ ሰዎች ቢያንስ በአመት አንድ ጊዜ ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋቸዋል።
- የደም ግፊት እንዳለብዎት በሃኪምዎ ከተነገረዎት በኋላ ቢቻል በየአለቱ የደም ግፊትዎን መለካት እና ውጤቱን መመዝገብ ጥሩ ነው። ይህ ካልሆነ ግን በሳምንት አንድ ቀን መለካት ይመከራል።
- የደም ግፊትዎን የሚለኩበት ጊዜ በተመሳሳይ ሰዓት ቢሆን መልካም ነው። ጠዋት ከእንቅልፍዎ ከተነሱ በኋላ ወይም ማታ ወደመኝታዎ ከመሄድዎ ቀደም ብለው ቢያደርጉት መልካም ነው።

የደም ግፊት መለኪያ መሳሪያ አይነቶች

1. ማንዋል የደም ግፊት መለኪያ መሳሪያዎች (Manual blood pressure monitors)

ማንዋል የደም ግፊት መለኪያ ክንድ ማሰሪያ፣ አየር ማስገቢያ ፊኛ እንዲሁም ማዳመጫ ስቴተስኮፕ(Stethoscopes) እና ውጤት ማንበቢያ ጌጅ ይኖረዋል። ይህ መሳሪያ በትክክል ከተጠቀሙበት የደም ግፊትዎትን መጠን በትክክል ይለካል። ማንዋል የደም ግፊት መለኪያ በህክምና ባለሙያዎች ዘንድ የተመረጠ መሳሪያ ነው። ነገር ግን አጠቃቀሙ ላይ በቂ ስልጠና ካላገኙ በስተቀር ውጤቱን ማንበብ አደናጋሪ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ በቤት ውስጥ ለመጠቀም ይህ ማንዋል የደም ግፊት መለኪያ አይመከርም።



2. ዲጂታል የደም ግፊት መለኪያ መሳሪያዎች (Digital blood pressure monitors)

ዲጂታል የደም ግፊት መለኪያ መሳሪያዎች ክንድ ላይ ወይም እጅ አንጓ በላይ(wrist cuff) የሚታሰር ማሰሪያ አላቸው። ከዚህ ጋር በቀጭን ቱቦ የተያያዘ የውጤት ማንበቢያ ዲጂታል ስክሪን(screen) ይኖራቸዋል።

ዲጂታል የደም ግፊት መለኪያ መሳሪያዎች ቤት ውስጥ ለመጠቀም ምቹ እና ቀላል ናቸው። ነገር ግን በሚጠቀሙበት ጊዜ መንቀሳቀስ ወይም ማውራት የውጤቱን ጥራት ይቀንሳል።

የዲጂታል ደም ግፊት መሳሪያዎች ሌላው ጥሩ ጎናቸው ውጤትዎትን መስበው ማስቀመጣቸው ነው። ስለዚህ ውጤትዎን መመዘገብ ከረሱ ፈልገው ማውጣት ይችላሉ። ወይንም መሳሪያዎትን እንዳለ ወደህክምና መውሰድ እና ውጤትዎን ከመሳሪያው ማስነበብ ይችላሉ።



ትክክለኛ ውጤት ለመለካት የደም ግፊት መለኪያ ማሰሪያ ርዝመት/ስፋት ወሳኝነት አለው። ማሰሪያው ሰፊ የሆነ እንደሆነ ከትክክለኛው የደም ግፊት በታች የሆነ ውጤት ይሰጣል። ከጠበቀ ደግሞ የደም ግፊት ከትክክለኛው የደም ግፊት በላይ እንዲሆን ያደርገዋል። ስለዚህ የደም ግፊት መለኪያ መሳሪያ በሚገዙበት ጊዜ የማሰሪያው መጠን ለርስዎ የክንድ ውፍረት ተመጣጣኝ መሆኑን ማረጋገጥ ተገቢ ነው። በገበያ ላይ ያሉ የደም ግፊት መለኪያ መሳሪያዎች በአራት የተለያዩ መጠን ይመጣሉ።

የማሰሪያ መጠን	Cuff size	የክንድ ውፍረት ዙርያ በሴንቲሜትር
ትንሽ የአዋቂ	Small adult	22 – 26
የአዋቂ	Adult	27 – 34
ትልቅ የአዋቂ	Large adult	35 – 44
በጣም ትልቅ	Adult thigh	45 – 52

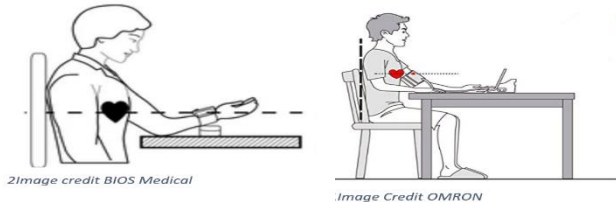
የደም ግፊትዎን ለመለካት የሚከተሉትን ቅደም ተከተሎች ይከተሉ

1. የደም ግፊትዎን ከመለካትዎ በፊት

- ቡና ጠጥተው ሲጃራ አጭሰው ወይም ስፓርት ሰርተው ከነበረ ለ30 ደቂቃ እስኪያልፍ ይጠብቁ። አለበለዚያ ቢያንስ ለ5 ደቂቃ ቁጭ ብለው እረፍት ያድርጉ።
- የውሃ ሽንት ካለብዎ መጀመሪያ ሽንት ቤት ይጠቀሙ።
- ሃሳብዎን እና ሰውነትዎን ለማረጋጋት ደስ የሚሉ ሃሳቦችን ለማሰብ ይሞክሩ።
- ለመለካት ዝግጁ ሲሆኑ መደገፊያ ያለው ወንበር ላይ ይቀመጡ።
- እጅዎትን የሚያስደግፉበት እና የመለኪያ መሳሪያውን የሚያስቀምጡበት ጠረጴዜ ያስፈልግዎታል።
- ጀርባዎን ቀጥ አድርገው የወንበሩ መደገፊያ ላይ ደገፍ ለማለት ይሞክሩ።
- ሁለቱም እግሮችዎ መሬት ላይ ያሳርፉ። እግርዎ መጣመር(መነባበር) የለበትም።

2. የደም ግፊትዎን በሚለኩበት ጊዜ

- የሚለኩበት ከንድ ላይ የለበሱትን ልብስ ያውልቁ። ልብስዎን ወደላይ አይሰብስቡ። እንዲህ ማድረግ የደም ግፊትዎን መጠን ሊጨምር ይችላል።
- የደም ግፊት መለኪያ ማሰሪያ ሲያስሩ ከክንድዎ መታጠፊያ ትንሽ ከፍ ማለቱን ያረጋግጡ። ማሰሪያው በሃይል መጥበቅ ወይም በጣም መላላት የለበትም።
 - የእጅ አንጓ ላይ የሚታሰር መለኪያ ከሆነ ክርንዎን ጠረቤጴዛ ላይ አስደግፈው የእጅዎን እንጓ ከልብዎ ትይዩ እስከሚሆን ከፍ ያድርጉት።





- የክንድ ማሰሪያውን እና የመለኪያ መሳሪያውን የሚያገናኘው ቀጭን ቱቦ ከንድዎ መካከል እንዲሆን ያስተካክሉት። ይህ ቱቦ መጠላለፍ የለበትም። እንዲሁም ምንም ነገር እንዳልተጫነው ያረጋግጡ።
- መለካት ለመጀመር “START” ወይም “ON” የሚለውን ቁልፍ ከተጫኑ በኋላ ማውራት ወይም እንቅስቃሴ ማድረግ አያስፈልግም።

3. የደም ግፊትዎን ከተለኩ በኋላ

- ውጤቱን እንዲሁም የተለኩበትን ቀንና ሰዓት ይመዝግቡ።
- ከተለመደው ከፍ ወይም ዝቅ ያለ ከሆነ ቢያንስ አንድ ደቂቃ ቆይተው እንደገና የደም ግፊትዎን ይለኩ። ሁለተኛውን የደም ግፊት ቁጥር ይመዝግቡ።
- የመዘገቡትን የደም ግፊት ቁጥሮች ለሀኪምዎ ማሳየት አይርሱ።

የደም ግፊት ቁጥሮች

የደም ግፊት ሲለኩ ሁለት ቁጥሮችን ያያሉ። በተለምዶ እነዚህ ቁጥሮች የላይኛው(ሲስቶሊክ/systolic blood pressure) እና የታችኛው (ዲያስቶሊክ/diastolic blood pressure) ይባላሉ።

-  - **የላይኛው(ሲስቶሊክ/systolic)** ቁጥር የሚያመለክተው ልብ ሲመታ በደም ስር ላይ የሚያሳርፈውን የግፊት መጠን ነው።
-  - **የታችኛው(ዲያስቶሊክ/diastolic)** ቁጥር የሚያመለክተው ልብ ሲያርፍ ወይም በሁለት የልብ ምቶች መካከል በደም ስር ላይ ያለው የደም ግፊት ነው።

የከፍተኛ ደም ግፊት ምርመራ ሁለቱንም የደም ግፊት ቁጥሮች ግምት ውስጥ ያስገባል። ከሁለቱ አንዱ ወይም ሁለቱም ከፍተኛ ከሆነ ሃኪምዎ ከፍተኛ የደም ግፊት እንዳለብዎ ሊነግርዎ እና መድሃኒት ሊያዝልዎ ይችላል።

የአሜሪካን ልብ አሶስየሽን(AHA/ACC) የከፍተኛ ደም ግፊት መደቦች		
	የላይኛው(systolic blood pressure)	የታችኛው (diastolic blood pressure)
ጤናማ	ከ120 mmHg በታች	ከ80 mmHg በታች
ከፍ ያለ የደም ግፊት	120 – 129 mmHg	80 mmHg
ደረጃ አንድ ከፍተኛ የደም ግፊት	130 – 139 mmHg	80-89 mmHg
ደረጃ ሁለት ከፍተኛ የደም ግፊት	ከ140 mmHg በላይ	ከ90 mmHg በላይ
አስቸኳይ ህክምና የሚያስፈልገው የደም ግፊት	ከ180 mmHg በላይ	ከ120 mmHg በላይ

ጤናማ የደም ግፊት (Healthy blood pressure)

ዘወትር ሲለካ የደም ግፊት ቁጥር ከ 120/80 በታች ከሆነ ጤናማ ነው። በዚህ ለመቀጠል ጤናማ አመጋገብ እንዲሁም የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

ከፍ ያለ የደም ግፊት (Elevated blood pressure)

በተለያዩ ጊዜ የደም ግፊት ሲለካ ከ 120/80 አስከ 129/89 ከሆነ ለፍተኛ የደም ግፊት መጋለጥን ያመለክታል። የደም ግፊት እየጨመረ እንዳይመጣ በምግብ ውስጥ የሚጨምሩትን ጨው መጠን መቀነስ፣ የአካል እንቅስቃሴ መጨመር፣ ውፍረትን መቀነስ እንዲሁም ሌሎች የደም ግፊት ለማስተካከል የሚረዱ የኑሮ ዘይቤዎችን መከተል ይመከራል።

ደረጃ አንድ ከፍተኛ የደም ግፊት (High blood pressure stage 1)

የደም ግፊት ቁጥር በተደጋጋሚ ከ 130/80 አስከ 139/89 ከሆነ ሀኪም ቤት መሄድ ያስፈልጋል። ዶክተርዎ የደም ግፊትዎን በተለያዩ ቀን በመለካት እንደአስፈላጊነቱ መድሃኒት ሊያዝልዎ ይችላል። የደም ግፊት ቁጥር በጨመረ ቁጥር በደም ግፊት ምክንያት የሚመጡ ሌሎች የልብ እና ደምስር ህመሞችን የማስከተል እድሉ ከፍተኛ ነው። ስለዚህ መድሃኒትዎን ሀኪም እንዳዘዘልዎ መውሰድ ብቻ ሳይሆን በአመጋገብ እና በአካል እንቅስቃሴ ላይ አሉታዊ ለውጥ ማሳየት ያስፈልጋል። መድሃኒትዎን ለሀኪምዎ ሳያማክሩ አያቋርጡ። የሀኪም ቤት ቀጠሮ ይከታተሉ።

ደረጃ ሁለት ከፍተኛ የደም ግፊት (High blood pressure stage 2)

የደም ግፊት ቁጥር በተደጋጋሚ ከ 140/90 በላይ ከሆነ የደም ግፊትዎን ለማስተካከል ሀኪምዎ ከአንድ በላይ መድሃኒት ሊያዝልዎት ይችላል። ልክ እንደ ደረጃ አንድ ከፍተኛ ደም ግፊት ሁሉ የደም ግፊትዎን ለማስተካከል መድሃኒት ሀኪምዎ እንደመከረዎ መውሰድ እና የአካል እንቅስቃሴ እንዲሁም አመጋገብ ላይ ለውጥ ማድረግ ያስፈልጋል።

አስቸኳይ ህክምና የሚያስፈልገው የደም ግፊት (Hypertensive crisis)

የደም ግፊትዎን በቤትዎ ሲለኩ ከ180/120 በላይ ከሆነ አምስት ደቂቃ ቆይተው እንደገና ይለኩ። ውጤቱ ተመሳሳይ ከሆነ ለሀኪምዎ ደውለው መንገር ወይም ወደሀኪም ቤት መሄድ ያስፈልጋል። የደም ግፊትዎ ከ180/120 በላይ ሆኖ ሀይለኛ የራስ ምታት፣ ደረት ላይ የህመም ስሜት፣ የትንፋሽ ማጠር፣ የአይን ብዥታ፣ ወይም የሰውነት መደንዘዝ ምልክቶች ካሉ ሀኪም ቤት መሄድ ያስፈልጋል

ማጠቃለያ

1. "2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults." Guideline . 2018.
2. Blood pressure monitors for home: MedlinePlus Medical Encyclopedia. (n.d.). Retrieved July 21, 2020, from <https://medlineplus.gov/ency/article/007482.htm>
3. Beevers, G., Lip, G. Y., & O'Brien, E. (2001, April 14). Mendability. Retrieved August 01, 2020, from <https://www.facebook.com/Mendability/posts/3060605373987732>
4. Commissioner, O. (n.d.). High Blood Pressure - Medicines to Help You. Retrieved July 25, 2020, from <https://www.fda.gov/consumers/free-publications-women/high-blood-pressure-medicines-help-you>
5. *Potassium Fact Sheet for Health Professionals*. 3 June 2020. website. 23 July 2020. <<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/#h7>>.
6. Understanding Blood Pressure Readings. (n.d.). Retrieved July 21, 2020, from <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>