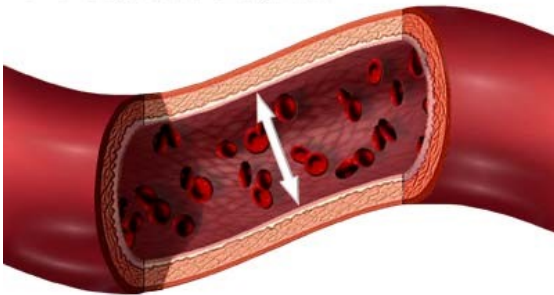


သွန်စုံဆိန်အါ(သွတိ)နု်မ့်တၢ် မနုၤလဲၣ်

- ◆ သွတိနု်ပကိးလၢသွန်စုံဆိန်အါ တၢ်ဆါ
- ◆ နသွန်အစုံဆိန်အါတလၢလၢနသွန်ကျိၤအပူၤဖဲနသးစံၣ်အဆၢကတီၢ်
- ◆ သွန်စုံဆိန်နီၢ်စုံဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး **120/80**
- ◆ ဖဲလၢနသွန်ကျိၤဒီးနသးတၢ်ဆိန်သနးအါထီၣ်နု်ကဲထီၣ်ဝဲ သွတိထီၣ်အါတလၢ
- ◆ နသွန်မ့်တထီၣ်ဘၣ်နု်နသးစံၣ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးဒီးနသွန်စံၣ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးဝဲ

Blood pressure is the measurement of force applied to artery walls



ADAM.

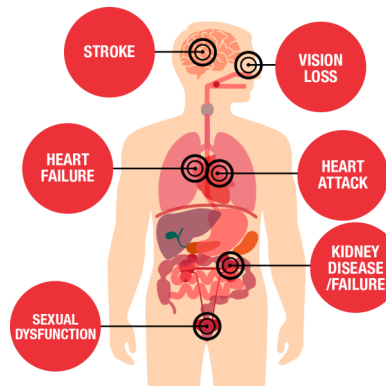
သွန်စုံဆိန်အါ(သွတိ) တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်

- ◆ တၢ်ပနီၣ်မ့်တမ့်တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်တဖျါထီၣ်ဘၣ်,ဘၣ်



သွန်စုံထီၣ်အါ(သွတိ) တၢ်ဆါပိၣ်ထွဲတဖၣ်

◆ နသွန်စုံထီၣ်(သွတိ) မ့်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးဘၣ်နု်မ့်အါထီၣ်ဝဲနမိၢ်ပုၢ်အတၢ်ဆုးတၢ်ဆါ,ဒီးကဲထီၣ်ဝဲသးတၢ်တၢ်ဆါမ့်တမ့်ကလံၤဖူးသ့ဝဲဒီဖျါလၢကီၢ်အမဲၣ်ကၢပူၤတၢ်ဆါအံၤကဲထီၣ်ဝဲတၢ်သံသ့ဝဲအယီၤလီၤ.



တၢ်ဒိသဖၢ

- ◆ ကွၢ်ထွဲလီၤနသးတၢ်သုၣ်ယၢသးယၢ
- ◆ မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်စၢဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး,စ့ၢ်ကျဲးစးမၤတၢ်ဟူးတၢ်စၢအစ့ၤကတၢ်တနံၤ(၃၀)မံးနး
- ◆ အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢနၢ်နၢ်ဘါ,အိၣ်စ့ၤလီၤအံၤသ့ၣ်ဒီးသံးဇီၤစၢဇီၤသ့ၣ်တဖၣ်
 - ◆ တဘၣ်အိၣ်မိၢ်ဘၣ်
 - ◆ မိၢ်ပုၢ်ကံလိကဘၣ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး
 - ◆ တၢ်မံတၢ်စၢကဘၣ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး



Picture source: https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.agXrQ2EeQ5d_8iOoBETc5QHd2&pid=Api&P=0&

တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်

- ◆ တၢ်အိၣ်မိၢ်
- ◆ ဘိၣ်တလၢမ့်တမ့်ကံလိအါတလၢ
- ◆ အိၣ်တၢ်လၢကဒူးကဲထီၣ်နုၤတၢ်ဆါ
 - ◆ တမၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်စၢဘၣ်
 - ◆ ပံၣ်ဖိယီဖိ(သွတိ)အိၣ်ပၢ်
 - ◆ သွန်ဆါမ့်တမ့်ဆိန်အါအိၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်

- ◆ ဆဲးကွၢ်နသ့တၢ်ဘၣ်လီၤဘၣ်စး
- ◆ **အိၣ်ကသံၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်မၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်**
ဟူးတၢ်စၢၤ နသးအကအိၣ်ဘၣ်လီၤဘၣ်စးစီၢ်
- ◆ မၤနီၣ်ယၢ်အနီၣ်ခိၣ်စးပၤယၢ်အိၣ်ဖဲနဆဲးကွၢ်အိၣ်တဘျီလၢ်လၢ်

တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤအလီၢ်တဖၣ်

Milwaukee Consortium for Hmong Health Inc.

Office: 414-212-8087

Address: 1802 West Walnut Street
Milwaukee, WI 53205

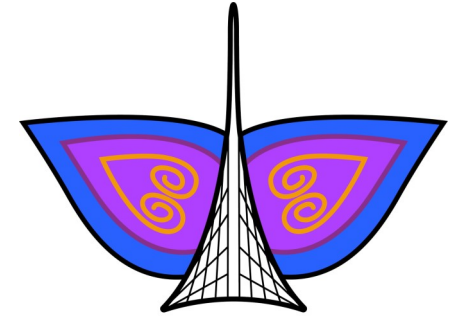
Email: MkeHmonghealth@gmail.com

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure>

<https://www.cdc.gov/bloodpressure/about.htm>

တၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်ဆဲးကျိးပုၤသ့ဝဲဖဲတၢ်ဆဲးကျိးနီၣ်ခိၣ်လၢအဖီခိၣ်သ့ဝဲလီၤ.

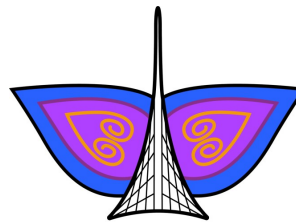
ပဲၤပုၤတၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်သးခုကမၤစၢၤန့ၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်လုသ့ၣ်ညါစၢၤန့ၣ်လၢပုၤတၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.



MILWAUKEE CONSORTIUM FOR HMONG HEALTH, INC.

တၢ်စ့ၢ်လၢအမ့ၢ်အတီၢ်တဖၣ်

- ◆ သ့တီၢ်တၢ်ဆါန့ၣ်တကဲထီၣ်အသးထဲပုၤသးပုၤတဖၣ်ဘၣ်.ပုၤလၢအသးန့ၣ်အိၣ်(၂၂)န့ၣ်တုၤ(၄၄)န့ၣ်သ့ၣ်ဖၣ်အိၣ်သ့ဝဲ
- ◆ ပုၤယုထံၣ်သ့ၣ်ညါဝဲလၢ(သ့တီၢ်)တၢ်ဆါန့ၣ်ကဲထီၣ်အသးဘၣ်ယးလၢပုၤလၢအအိၣ်စီးတၢ်ဆိကမိၣ်အါတဖၣ်.စီးနတၢ်ဆိကမိၣ်တဘျီလီၤဘၣ်စး
- ◆ သ့တီၢ်န့ၣ်ကဲဝဲတၢ်ဆါလၢနတသ့ၣ်ညါအိၣ်ဘၣ်အယိတၢ်ကိးအိၣ်လၢတၢ်ဆါလၢအဘျီအဘျီန့ၣ်လီၤ.



MILWAUKEE CONSORTIUM FOR HMONG HEALTH, INC.

သ့ၣ်န့ၣ်ခိၣ်အါတၢ်ဆါ (သ့တီၢ်)



မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်စီးမၤဘၣ်စီန့ၣ်လဲၣ်

