



Aannik qaffasittoorpunga

PIVIUSOQ

Uummatip aak timimut ingerlatittarpaa. Aap naqitsinera imatut paasisassaavoq aak timimut ingerlatinniarlugu nukik uummatip atugaa aallu aqqutaani taqqani nukik qanoq annertutiginersoq. Aap naqitsinera marlunnik kisitsiseqartinneqarpoq, soorlu assersuutingalugu 120/80, oqaluinnarnermi ” 120 over 80”- mik taaneqartartoq. Aap naqitsinera millimeter kviksølviniq (tassa kiassiutip imaa) uuttortarneqartarpoq (naalisarneqartartoq mmHg). Kisitsit siulleq tassa taqarsuarmi naqitsinerusarpoq (systotiske blodtryk), taanna taqqani pisarpoq uummatip eqittartarnera pigaangat (tillerneq) tillernerullu aak timimut ingerlateqqittarpaa. Kisitsisip aappaa tassaavoq taqarsuup iigaani naqitsinermut (diastoliske) atorneqartartoq. Taannaavoq tassa taqqaniittoq uummatip eqqissiallannerani pisarpoq tillernerit marluk akornanniittoq uummat aammik immerneqaraangat. Nalinginnaavoq sulinerup nalaani tillernerit qaffattarnerat, tarnikkut eqqissisimajunnaarnermi nillimilluunniit eqqorneqarnermi, appartarporlu eqqissisimaaleraanni sininnermilu. Utoqqaliartornermi aap naqitsinera qaffakkajuttarpoq.

NASSIUSSIGIT



PDF-ILIARIUK



EMBED



AAP NAQITSINERATA QAFFATTARNERA

Aap naqitsineranik qaffasinneraasarpugut eqqissisimaarnermi aap naqitsinera 140/90-imiikkaangat taannaluunniit qaangerlugu.

AAP NAQITSINERATA QAFFASITTARNERINUT PISSUTAASARTUT

Pissutaasoq ilisimaneqarajuttuunngilaq – kingornuttagaasinnaavoq. Aap naqitsinerata qaffattooqqanera uummatip taqarsuatigut nappaateqartuni, sukkortuni, kolesteroleqarpallaartuni, pualavallaarnikkut, tarajoqarpallaartunik nerisaqartartuni imaluunniit ulluinnarni imigassartorpallaartuni takuneqartarpoq. Ataasiakkaani allani aap naqitsinerata qaffasippallaarnera nappaatinik allarlunnarnik pissuteqartarpoq.

AAP NAQITSINERANIK QAFFASIPPALLAARTUMIK PEQARNERUP

TAKUSSUTISSARTAI

Napparsimasut amerlanerpaat takussutissaasunik peqarneq ajorput. Aakkut naqitsineqarpallaarnerit ilaanni napparsimasut ilaat niaqorlulersinnaasarput, uissanngunernik misigisinnaallutik, qinngakkut aassinnaasarlutik imaluunniit suliaqarnermi issanngusinnaasarlutik. Takussutissaasartulli taakku aakkut naqitsinerup qaffasippallaarneranit allaanerusumik pissuteqarsinnapput.

AAP NAQITSINERATA QAFFASIPPALLAARNERATA MALITSIGISINNAASAI

Aap naqitsinerata qaffasippallaarnera uummatikkut unittoornernut qaratsakkulluunniit aanaartoorsinnaanissamut pissutaasinnaasut ilagaat. Aap naqitsinera qaffasippallaaraangat ukioqqortugaannilu ajutooratarsinnaaneq annerusarpoq. Ajutoorsinnaaneq annerulertarpoq, pujortartartuugaanni, sukkortuugaanni imaluunniit aamma kolesteroleqarpallaartuugaanni (orsoqarpallaaraanni).

AAKKUT NAQITSINERUP ANGIVALLAARNERANIK SUUSSUSILINEQ

Suussusersineq pisarpoq aap naqitsinerata arlaleriarlugu uuttortarneqarneratigut. Ajornartinnagu angerlarsimaffinni uuttortaaneq pisarpoq, tassani aap naqitsineranik uuttugaq eqqornerusoq pissarsiarineqartarmat. Nakorsiarnermi aap naqitsinera uuttorneqartoq qaffasippallaarsinnaasarpoq angerlarsimaffinnili nalinginnaanerusarluni. Nalinginnaasumik aap akuanik misiligutissanik tigusisoqartarpoq, uummatip sulineranut uuttortaasoqartarpoq (ekg), quup akuanik misissuisoqartarluni aamma naappaatip suunera paasiniallugu isit misissuiffigineqartarput.

NEQEROORUTIT

Nakorsaait atorlugit aap naqitsineranik katsorsartinneq qaratsakkut uummatikkullu ajutooriataarnissamut illersuutaalluarput. Matumunnga atorneqarsinnaasut iluaqutissat amerlasuut pigineqarput pisariaqarsinnaavorlu ataatsikkut arlariinnik atuisarnissaq. Anguniagaagajuppoq aakkut naqitsineqarnissaq 140/90 mmHg ataallugu. Sukkortuunermili tartuluttuunermilu 130/80 mmHg.

ILLIT NAMMINEQ QANOQ ILIORSINNAAVIT?

- [Pujortarunnaarsinnaavutit](#) (pujortartartuuguit)
- Timinnik aalatitsuarneq aallutissavat.
- Taratsit annikitsuinnarmik atortassavatit.

- [Imigassartorpallaarnaveersaartassaaitit.](#)
- Pualasuujuguit sanigorsartariaqarputit.
- Nakorsaat ilinnut tunniunneqartoq/inersuunneqartoq
- ullut tamaasa pisassavat misissortikkiartukulagillu.

ITINERUSUMIK ATUARIT

”Inuuneq tunissutaavoq – Inuunermi pissutsinut najoqqutassaq”.



aamma Peqqinnissaqarfimmi pissarsiarineqarsinnaavoq.

SAAFFIGISASSAT

[Najukkanni nakorsaarfik saaffigiuk](#)

NUTAARSIASSAQ

18. maajip 2019

Peqqissutsimik ilisimatusarnermit nutaarsiassaq

Kalaallit Nunaanni innuttaasut akornanni uummalluuteqalersinnaanermut kvik-sølv-ip qaffariaateqartitsisinnaanera takussutissaqanngilaq. Kvartalimi kisitsisit Grønlandsmedicinsk selskabimeersut uani atuakkit.

NUTAARSIASSAQ

16. maajip 2019

Inuunerittap Aningaasaateqarfiata suliniutit peqqinnartut 23-t taperserpai

Peqqissutsimut Naalakkersuisup, Martha Abelsenip, Inuunerittap Aningaasaateqarfianit 416.000 koruunit agguateqqammerpai. Ukioq manna aningaasaateqarfiup innuttaasut peqqinnerulersinniarlugit suliniutit 23-t taperserpai.



PEQQIK.GL PILLUGU



ATORTUSSANIK
INNIMINNIFFIK



ILINNIARTITAANEQ



SULIAQARTUNUT



INFO IN ENGLISH



NUTAARSIASSAT



VIDEREUDDANNELSE



SAQQUMMERSITAT

