

• Peqqik

- [Hop til indhold](#)
- [Hop til sogning og navigation](#)
- [Hop til footer](#)

peqqik.gl

PEQQISSUTSIT NITTARTAKKAMI

vælg et emne

[DanskKalaallisut](#)

Ujaruk

[Attaveqarfissat](#)

... sammisaq toqqaruk

[danskkalaallisut](#)

Kommunerisat

[Qaasuitsup Kommunia](#)

[Qeqqata Kommunia](#)

[Kommuneqarfik Sermersooq](#)

[Kommune Kujalleq](#)

[Meeqqat](#)

- [Kigutigissaaneq](#)
- [Meeqqat nerisaqarnerat](#)
- [Isiginiarnermi ajornartorsiorneq](#)
- [Akiuussutissanik kapitineq](#)

[Corona peqqinnissaqarfillu](#)

[Coronavirus](#)

[Naartusog](#)

- [Naartuneq](#)
- [Ernineq](#)
- [MANU](#)

[Inuunermi pissutsit](#)

- [Imigassaq](#)
- [Nerisaqarneq](#)

- [Timigissarnek](#)
- [Pujortarnek](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

[Nakorsaaitit](#)

- [Nakorsaaitit pisiassat](#)
- [Paasissutissiineq siunnersuinerlu](#)
- [Nakorsaataasivik -ammasarfiillu](#)
- [Umiaarsuarni nakorsaataasiviit nakorsaataasiviillu allat](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

[Ajornartorsiutigaara](#)

- [Aangajaarniutit – katsorsartinnissamut neqeroorutit](#)
- [Imigassaq](#)
- [Suliffeqarfiit aangajaarniutit pinnguaatillu pillugit suliniuteqarnerannut najoqqutassiaq](#)
- [Hashi](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

[Peqqinnissamik neqeroorutit](#)

- [Anigorsinnaangisamik nappaateqalerneq](#)
- [Uppernarsaatit](#)
- [Sungiusarneqarneq](#)
- [Tarnikkut nappaateqarneq](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

[Kigutinik isumaginninneq](#)

- [Siunnersuutitsialaat](#)
- [Nunaatsinni kigutigissaanermi anguniagassatut siunniussat](#)
- [Kigutigissarfiup Ullua](#)
- [Salik Kigutigissartog](#)

[Napparsimasunut paasissutissiineq](#)

- [Siunnersorti](#)
- [Unitsitaaneq](#)
- [Angalatilluni napparsimanermi ikiorneqarsinnaaneq](#)
- [Napparsimasut peqatigiiffii](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

[Aningaasaateqarfiit](#)

- [Peqqinnissamut tunngasunut illikartitat](#)

[Paasisitsiniutit](#)

- [Eqqartoruk](#)

[Pisussat](#)

- [Saqqummiineq - Kalaallit Nunaanni innuttaasut peqqissusaannik 2018-imi misissuineq](#)

[Meeqqat](#)

- [Kigutigissaaneq](#)
- [Meeqqat nerisaqarnerat](#)
- [Meeqqat nerisaqarnerat](#)

Aannik qaffasittoorpunga

Piviusoq

Uummatip aak timimut ingerlatittarpaa. Aap naqitsinera imatut paasisassaavoq aak timimut ingerlatinniarlugu nukik uummatip atugaa aallu aqutaani taqqani nukik qanoq annertutiginersoq.

Aap naqitsinera marlunnik kisitsiseqartinneqarpoq, soorlu assersuutingalugu 120/80, oqaluinnarnermi ” 120 over 80”- mik taaneqartartoq. Aap naqitsinera millimeter kviksølvinik (tassa kiassiutip imaa) uuttortarneqartarpoq (naalisarneqartartoq mmHg).

Kisitsit siullemq tassa taqarsuarmi naqitsinerusarpoq (systotiske blodtryk), taanna taqqani pisarpoq uummatip eqittartarnera pigaangat (tillerneq) tillernerullu aak timimut ingerlateqqittarpaa. Kisitsisip aappaa tassaavoq taqarsuup iigaani naqitsinermut (diastoliske) atorineqartartoq. Taannaavoq tassa taqqaniittoq uummatip eqqissiallannerani pisartoq tillernerit marluk akornanniittoq uummat aammik immerneqaraangat.

Nalinginnaavoq sulinerup nalaani tillernerit qaffattarnerat, tarnikkut eqqissisimajunnaarnermi nillimilluunniit eqqorneqarnermi, appartarporlu eqqissisimaaleraanni sininnermilu. Utoqqaliartornermi aap naqitsinera qaffakkajuttarpoq.

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, qinngaklut aassinnaasarlutik imaluunniit suliaqarnermi issanngusinnaasarlutik. Takussutissaasartulli taakku aaklut 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 aammi kolesteroleqarpallaartuugaanni (orsoqarpallaaraanni).

Aaklut naqitsinerup angivallaarneranik suussusiliineq

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 tiguisoqartarpoq, uummatip sulineranut uuttortaasoqartarpoq (ekg), quup akuanik misissuisoqartarluni aamma naappaatip suunera paasiniarlugu isit misissuiffigineqartarput.

NEQEROORUTIT

Nakorsaatit atorlugit aap naqitsineranik katsorsartinneq qaratsakkut uummatikkullu ajutooriataarnissamut illersuutaalluarput. Matumunnga atorneqarsinnaasut iluaqutissat amerlasuut pigineqarput pisariaqarsinnaavorlu ataatsikkut arlariinnik atuisarnissaq.

Anguniagaagajuppoq aaklut naqitsineqarnissaq 140/90 mmHg ataallugu. Sukkortuunermili tartuluttuunermilu 130/80 mmHg.

Illit nammineq qanoq iliorsinnaavit?

- [Pujortarunnaarsinnaavutit](#) (pujortartartuuguit)
- Timinnik aalatitsiuarneq aallutissavat.
- Taratsit annikitsuinnarmik atortassavatit.
- [Imigassartorpallaarnaveersaartassaaitit](#).
- Pualasuujuguit sanigorsartariaqarputit.
- Nakorsaat ilinnut tunniunneqartoq/innerusunneqartoq
- ullut tamaasa pisassavat misissortikkiartukulagillu.

Itinerusumik atuarit

”[Inuuneq tunissutaavoq – Inuunermi pissutsinut najoqqutassaq](#)”.



aamma Peqqinnissaqarfimmi pissarsiarineqarsinnaavoq.

Saaffigisassat

[Najukkanni nakorsaqaarfik saaffigiuk](#)

[NassiussigitPDF-iliariukEmbed](#)

NUTAARSIASSAQ19. novembarip 2021

Peqqinnissaqarfik ilungersortitaavoq

Nunatsinni Peqqinnissaqarfiup ulluni makkunani nukissatigut, sulisoqarniarnikkut inissatigullu immikkut ittumik ilungersunartorsiornerani pinasuartariaanngitsunik kinguartitsinissaq pisariaqarpoq.



Nutaarsiassaq29. novembarip 2021

Peqqinnissaqarfiup oqarasuaataanut attaveqarniarneq kipisaqaattaartoq

Peqqinnissaqarfiup kaammattuutigerusuppaa pinasuartumik peqqinnissaqarfimmiik ikiorserneqarnissamik pisariaqartitsisut peqqissaavimmut qaninnermut orniguteqqullugit, sianerluni attaveqarneq ajornakusoorpat.



Peqqik.gl pillugu



Ilinniartitaaneq



Suliaqartunut



Info in English



Nutaarsiassat



Videreuddannelse



Saqqummersitat

Denne side bruger cookies for at gemme nogle informationer på din computer. Acceptér eller [læs mere her](#).