

# • 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 Kommunua](#)

[Qeqqata Kommunua](#)

[Kommuneqarfik Sermersooq](#)

[Kommune Kujalleq](#)

[Meeqqat](#)

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

[Naartusog](#)

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

[Inuunermi pissutsit](#)

- [Imigassaq](#)
- [Nerisaqarneq](#)
- [Timigissarneq](#)
- [Pujortarneq](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

[Nakorsaatit](#)

- [Nakorsaatit pisiassat](#)
- [Paasissutissiineq siunnersuinerlu](#)
- [Nakorsaataasivik -ammasarfiillu](#)
- [Umiar-suarni nakorsaataasiviit nakorsaataasiviillu allat](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

#### [Ajornartorsiutigaara](#)

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

#### [Peqqinnissamik neqeroorutit](#)

- [Napparsimanermut leksikon](#)
- [Anigorsinnaanngisamik nappaateqalerneq](#)
- [Uppernarsaatit](#)
- [Sungiusarneqarneq](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

#### [Kigutininik isumaginninneq](#)

- [Siunnersuutitsialaat](#)
- [Kalaallit Nunaanni kigutigissaanermi anguniagassatut siunniussat](#)
- [Kigutigissarfiup Ullua](#)

#### [Napparsimasunut paasissutissiineq](#)

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

#### [Aningaasaateqarfiiit](#)

- [Imminut toquttarnermut akiuiniarneq](#)
- [Inuuneritta](#)
- [Peqqinnissamut tunngasunut illikartitat](#)
- [Sap. ak. 18](#)

#### [Paasisitsiniutit](#)

- [Timersorneq toqqaruk – hashi naaggaaruk!](#)
- [Eqqartoruk](#)
- [Inuusuttuuneq pakkutsigu](#)
- [Periarfissaqarputit](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

## [Ilisimasatit misilikkit](#)

- [Imigassaq](#)
- [Hashi](#)
- [Aningaasanoortarneq](#)

## [Unammisitsinerit](#)

- [Klasse pujortarfiumngitsoq 2018](#)
- [Eqeersimaartoq - Unammisitsineq](#)

## [Pisussat](#)

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

# 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 kiassitip 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 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, qinngakkut aassinnaasarlutik imaluunniit suliaqarnermi issanngusinnaasarlutik. Takussutissaasartulli taakku aakkut naqitsinerup qaffasippallaarneranit allaanerusumik pissuteqarsinnapput.

### **Aap naqitsinerata qaffasippallaarnerata malitsigisinnaasai**

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

### **Aakkut 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 tigusisoqartarpoq, uummatip sulineranut uuttortaasoqartarpoq (ekg), quup akuanik misissuisoqartarluni aamma naappaatip suunera paasiniallugu isit misissuiffigineqartarput.

---

## **NEQEROORUTIT**

Nakorsaait atorlugit aap naqitsineranik katsorsartinneq qaratsakkut uummatikkullu ajutooriataarnissamat 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.
- [Imigassartorpallaarnaveersaartassaait](#).
- Pualasuujuguit sanigorsartariaqarputit.
- Nakorsaat ilinnut tunniunneqartoq/innersuunneqartoq
- ullut tamaasa pisassavat misissortikkiartukulagillu.

---

### **Itinerusumik atuarit**

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



aamma Peqqinnissaqarfimmi pissarsiarineqarsinnaavoq.

## Saaffigisassat

[Najukkanni nakorsaqaarfik saaffigiuk](#)

[NassiussigitPDF-iliariukEmbed](#)

NUTAARSIASSAQ17. juunip 2019

## Kalaallit Peqqissartut Illuat

[Kalaallit Peqqissartut Illuat 2019-imi aasaanerani taamaallaat napparsimasunit atorneqassaaq](#)



NUTAARSIASSAQ14. juunip 2019

## IGASA – meeqqat aasami atuangiffeqarneranni igatikkit

Qanittukkut aasami atuangiffeqarneq aallartippat Nuummi Tasiilamilu meeqqat ulluni sisamani nerisassiorneq, igaffimmi nuannisarneq peqqinnerlu qilanaarutigisinnaassavaat. Sapaatip-akunnerani 27-mi aamma 29-mi aatsaavissuaq meeqqanut qulit aqqaneq-marlullu akornanni ukiulinnut ullut nerisassiorfiit IGASA ingerlanneqassapput.



Peqqik.gl pillugu



Atortussanik inniminniiffik



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](#).