



Kalafo ya BP

Batho ka moka ba go ba le madi a magolo ba swanetše go dira diphethogo tša mokgwa wa bophelo wa bona – dijo tša phepo, boitšhidullo bja ka mehla, boima bja mmele bjo bo lekanetšego le letswai le go nwa dinotagi ga fase. Kalafišo ya dihlare e swanetše go ahlaahlwa le ngaka ya gago. Batho ba bantši ba tlo hloka dihlare tšeo ba tlo swanelago ke go di tšea maphelong a bona ka moka.

Batho ba bangwe ba hloka diteko tše dingwe go bona ge eba gona le dihloko tše itšego bakeng sa kgatelelo ya bona ya madi a magolo. Se se ka hloka kalafo ye itšego.



Ka ga Dihlare tša gago

Tšea dihlare tšeo o di filwego tšatši ka tšatši.

- **Angiotensin e fetolela dithibela tša enzyme**
Ditlamorago: Angio-oedema (go ruruga ga melomo, mogolo goba sefahlego. Emiša kalafo gomme o bone ngaka) go gohlola, potassium ya godimo.
- **Dithibela tša seamogedi sa Angiotensin**
Ditlamorago: Potassium ya godimo
- **Sethibela sa Kanale ya Khalseamo**
Ditlamorago: Go rengwa ke hlogo, go ruruga ga kgokgolilane, go bipelwa.
- **Dioketša moelo wa mohlapologo (diediša mohlapologo go tša go swana le tšona)**
Ditlamorago: Koketšego ya glucose, gout, sodium ya fase goba potassium.





Naa Kgatelelo ya Madi a Magolo ke eng (Blood Pressure, BP)?

Kgathelelo ya Madi a Magolo (BP) ke ge kgathelelo ka gare ga ditšhika tša go iša madi pelong e hlatloga gomme ya dula e le bjalo. BP ya godimo (e tsebega bjalo ka kgatelelo ya madi a magolo) e ama batho ba bagolo ba ba 3 go ba 10 ka Afrika Borwa



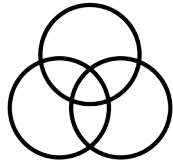
Ke eng seo se dirago gore BP e be godimo?

- Mengwaga
- Morafe
- Go ba o mo koto go feta
- BP ya godimo ka lapeng la geno
- Bong
- Go se itšhidulle
- Go se je dijo tša phepo



Ke ka baka la eng o swanetše o tshwenyega ka BP ya godimo?

BP ya godimo ke yona sehlola se segolo sa go hwa lehlakore, go hlasela ke bolwetši bja pelo, go se šome ga pelo le go se šome ga dipshio. Malwetši a ka moka a iša go mokgwa wa bophelo wa go fokola le tlhoho ya lehu.



Naa gona le malwetši a mangwe ao gantši a bonwago le BP ya godimo?

EE: • Bolwetši bja swikiri • Cholesterol yeo e phagamego • Bolwetši bja go nona kudu

Ditlhakahlakano tša Madi a Magolo ao a sa laolegago (Hypertension HPT)



Bjoko
Go hwa lehlakore



Pelo
Go betha ga pelo go go sa tlwaelegago, Go hlaselwa ke pelo, Go se šome ga pelo



Dipshio
Go se šome ga pshio



Mahlo
Bofofu



BP ya Godimo e Thibelwa Bjang

- Eja dijo tša phepo – tša go ba fase ka letswai le swikiri gomme di le godimo ka dienywa tše nanana le merogo.
- Itšhidulle letšatši lengwe le lengwe nako ya go lekana metsotso e 30.
- Fokotša go nwa dinotagi.
- O se ke wa fola.
- Eba le boima bja mmele bjo bo lekanetšego le go tlwaelega bakeng sa botelele bja gago.



Dinyakišišo

O swanetše go dira gore pelo ya gago e lekolwe ka go šomiša ECG gomme o dire gore dipshio tša gago di lekolwe ka diteko tša mohlalologo ngwaga ka ngwaga. Ngwaga ka ngwaga o swanetše go lekolwa bakeng sa bolwetši bja swikiri le cholesterol ya godimo.



Go hlahlobja

BP ya godimo ka mehla e ba e se na maswao ka fao o swanetše go lekola BP ya gago ngwaga ka ngwaga. BP e tšewa ka selo sa go bofa letsogo seo se pinyeletšago letsogo la gago gomme ge se tlogelwa se tlo lota madi ao a elago go ya ditšhikeng tša go iša madi pelong. Palo ya mathomo ke ge madi a thoma go elela gomme palo ya bobedi ke ge madi a ela gabosele.

Efoga dijo, kofi le go fola bakeng sa seripa sa iri pele ga ge BP e tšewa.

Palo ya Kgathelelo ya Madi:

Go tlwaelega: <120/80mmHg
Madi a Magolo: ≥140/90mmHg

Go na le magoro a 3 a Madi a magolo
1: 140-159/90-99mmHg
2: 160-179/100-109mmHg
3: ≥180/110mmHg