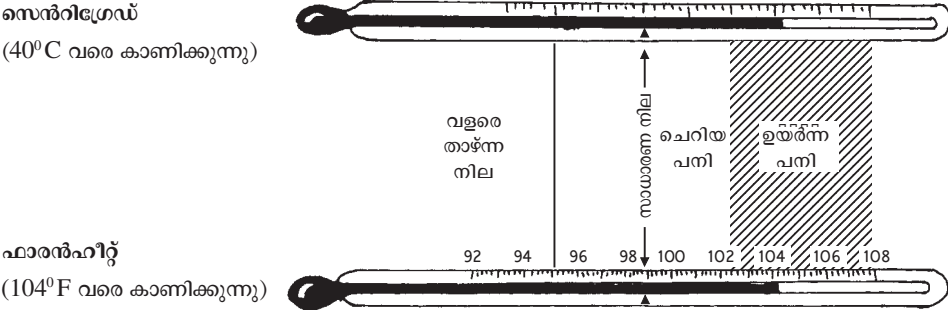


# ജീവാധാരമായ വിവരങ്ങൾ

## ഉഷ്മാവ്

ഉഷ്മാവ് അളക്കുന്നതിന് സെന്റിഗ്രേഡ് (C), ഫാരൻഹീറ്റ് (F) എന്നീ രണ്ടുതരം തെർമോമീറ്റർ സ്കെയിലുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. രണ്ടും ഉപയോഗിച്ച് ഉഷ്മാവ് അളക്കാവുന്നതാണ്. അവയെ എങ്ങനെ താരതമ്യം ചെയ്യാം



## നാഡിമിടിപ്പ്/ഹൃദയമിടിപ്പ്

വിശ്രമിക്കുന്ന വ്യക്തി	മിനിറ്റിൽ 60-80 വരെ സാധാരണം
മുതിർന്നവർ	മിനിറ്റിൽ 80 - 100 വരെ സാധാരണം
കുട്ടികൾ	മിനിറ്റിൽ 100 - 140 വരെ സാധാരണം

ഓരോ ഡിഗ്രി സെന്റിഗ്രേഡ് (°C) പനിക്കും ഹൃദയമിടിപ്പ് സാധാരണയായി മിനിറ്റിൽ 20 എണ്ണം വർദ്ധിക്കും.

## ശ്വാസനം

മുതിർന്നവരും വലിയ കുട്ടികളും	- മിനിറ്റിൽ 12-20 വരെ ശ്വാസനം സാധാരണം
വിശ്രമിക്കുന്ന വ്യക്തി	മിനിറ്റിൽ 30 വരെ സാധാരണം
കുട്ടികൾ / കുഞ്ഞുങ്ങൾ	മിനിറ്റിൽ 40 വരെ സാധാരണം

മിനിറ്റിൽ 40 ൽ കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം ശ്വാസിച്ചാൽ മിക്കവാറും ന്യുമോണിയ ആകാം (പേജ് 203 കാണുക).

## രക്തസമ്മർദ്ദം

(രക്തസമ്മർദ്ദം അളക്കാൻ ഉപകരണം ഉള്ള ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കു വേണ്ടി ഇത് ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കുന്നു).

വിശ്രമിക്കുന്ന വ്യക്തി 120/80 സാധാരണം; എന്നാൽ ഇതിൽ വ്യതിയാനം ഉണ്ട്. രണ്ടാമത്തെ പരിശോധനയിൽ ശബ്ദം നിലക്കുന്ന ഘട്ടത്തിൽ 100 ന് മുകളിലാണെങ്കിൽ ഉയർന്ന സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.