



PAANO KONTROLIN ANG PRESYON NG DUGO

Ang mataas na presyon ng dugo (altapresyon) ay maaaring makapinsala sa kalusugan ng puso at utak at karaniwang walang sintomas. Nakakasira ito ng mga daluyan ng dugo at maaaring humantong sa mga malalang problema sa kalusugan. Maaari itong magdulot ng iba pang problema sa kalusugan tulad ng: atake sa puso, stroke, dementia, pagpalya ng puso, sakit sa bato/pagpalya ng bato, at pagkabulag. Maaari din itong humantong sa erectile dysfunction sa mga lalaki at mas mababang sexual arousal sa mga babae.



UNAWAIN ANG MGA READING

Karaniwang nire-record ang presyon ng dugo bilang dalawang numero, na isinusulat bilang ratio na gaya nito:

 **117**
76

Binabasa bilang "117 over 76" millimeters ng mercury.

SYSTOLIC

Ang numero sa itaas, ang mas mataas sa dalawang numero, ay sinusukat ang presyon sa mga artery kapag tumitibok ang puso (kapag nagko-contract ang kalamnan ng puso).

DIASTOLIC

Ang numero sa ibaba, ang mas mababa sa dalawang numero, ay sumusukat sa presyon ng mga artery kapag nagpapahinga ang puso sa pagitan ng mga pagtibok nito.

KATEGORYA NG PRESYON NG DUGO	SYSTOLIC mm Hg (itaas/numero sa itaas)		DIASTOLIC mm Hg (ibaba/numero sa ibaba)
NORMAL	MAS MABABA SA 120	at	MAS MABABA SA 80
MATAAS	120-129	at	MAS MABABA SA 80
STAGE 1 NA ALTAPRESYON (Mataas na Presyon ng Dugo)	130-139	o	80-89
STAGE 2 NA ALTAPRESYON (Mataas na Presyon ng Dugo)	140 O MAS MATAAS	o	90 O MAS MATAAS
MALALANG ALTAPRESYON (Kung wala kang anumang sintomas*, tawagan ang iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.)	MAS MATAAS SA 180	at/o	MAS MATAAS SA 120
EMERHENSIA SA ALTAPRESYON (Kung mayroon kang anumang mga sintomas na ito*, tumawag sa 911.)	MAS MATAAS SA 180	at/o	MAS MATAAS SA 120

*mga sintomas: pananakit ng dibdib, kakapusan ng hininga, pananakit ng likod, pamamanhid, panghihina, pagbabago sa paningin, o hirap magsalita



SUBAYBAYAN ANG MGA ANTAS



Maaari mong subaybayan ang iyong presyon ng dugo sa bahay gamit ang na-validate na device sa presyon ng dugo. May libreng istasyon sa pagsubaybay sa ilang botika, klinika sa kalusugan, at istasyon ng bumbero. Dapat makumpirma ng propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan ang diyagnosis ng mataas na presyon ng dugo.

Matuto pa sa heart.org/lifes8 (nasa Ingles ang website)



MGA TIP PARA MAGTAGUMPAY



KUMAIN NANG TAMA

Bawasan ang iyong sodium, mga saturated at trans fat, at karagdang asukal. Kumain ng mala-DASH na pattern; kumain ng mga pagkaing maraming gulay, prutas, mani, buto, legume, whole grain, masustansyang nontropical na mantika, lean protein tulad ng isda, seafood, low-fat na dairy at, kung gusto mo, lean na poultry at karne. Limitahan ang matatamis na pagkain at inumin, red meat, pinrosesong karne, maalat na snack, at masyadong pinrosesong pagkain.



GUMALAW PA

Makakatulong ang ehersisyo sa pagpapababa ng matataas na antas ng presyon ng dugo. Mapapaganda rin nito ang iyong mood at mapapalinaw nito ang isip mo.



BANTAYAN ANG TIMBANG

Kung sobra ka sa timbang o labis ang iyong kataaan, kahit ang pagbaba ng timbang na hindi bababa sa 5% ay maaaring magpapababa o maiwasan ang mataas na presyon ng dugo.



BAWAL ANG NIKOTINA

Sa tuwing ikaw ay naninigarilyo, nagve-vape, o gumagamit ng tabako o mga nicotine pouch, maaaring magdulot ang nikotina ng pansamantalang pagtaas ng presyon ng dugo.



MATULOG NANG MAHIMBING

Ang maikling pagtulog (mas maikli sa 7 oras) at hindi maayos na pagtulog ay nauugnay sa mataas na presyon ng dugo.



ALAK

Uminom nang kaunti o huwag nang uminom ng alak para mapababa o maiwasan ang mataas na presyon ng dugo.