



Pamamahala sa
iyong presyon
ng dugo.

Maaari mong pamahalaan ang mataas na presyon ng dugo.

Ang mataas na presyon ng dugo ay isang karaniwang problema. Kung hindi ito nagamot, maaari itong human-tong sa mga sakit tulad ng atake sa puso o istrok.

Tinatawag ito minsan na "tahimik na pumapatay" dahil wala itong mga palatandaan o sintomas. Maaaring hindi mo nga alam na mayroon ka nito. Kaya, ito ang dahilan kung bakit mahalaga na regular na suriin ang presyon ng iyong dugo. Kung mayroon kang mataas na presyon ng dugo, may mga bagay na maaari mong gawin upang pamahalaan ito.

Pag-unawa sa mga katotohanan tungkol sa presyon ng dugo.

Ano ang presyon ng dugo?

Ang iyong puso ay nagbobomba ng dugo patungo sa mga organo sa iyong katawan. Ang dugo ay pupunta sa iyong mga organo at dadaan sa mga daluyan ng dugo na tinatawag na mga arterya. Kapag tumitibok ang iyong puso, itinutulak nito ang dugo sa iyong mga arterya. Ang presyon ng dugo ay ang lakas ng pagtulak ng dugo laban sa mga dingding ng iyong mga arterya.



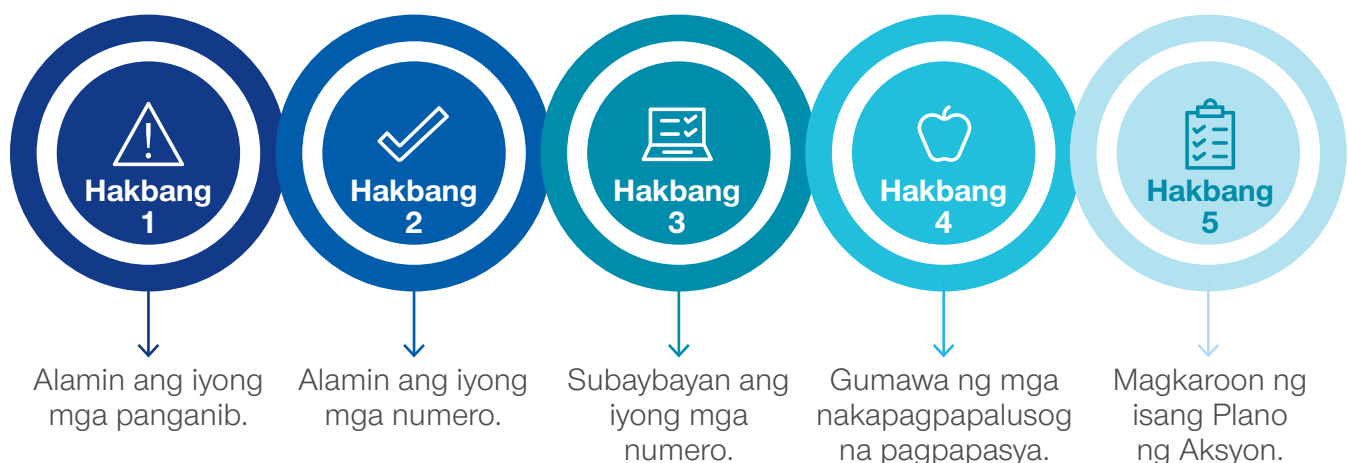
Bakit mahalaga ang presyon ng dugo?

Unat ang iyong mga arterya habang ibinobomba ang dugo sa loob nito. Kung mataas ang presyon ng iyong dugo, ang iyong mga arterya ay magsisimulang manigas. Ito ang sanhi na mas magpwersa ang iyong puso. Ang puwersa na ito ay maaaring maging sanhi ng pinsala sa pamamagitan ng pag-unat sa iyong mga daluyan ng dugo. Maaari rin itong maging sanhi ng maliliit na punit na nag-iwan ng mga peklat sa iyong mga arterya. Maaaring kakapit sa mga peklat ang kolesterol o taba na dumadaloy sa iyong mga daluyan ng dugo. Maaari itong humantong sa mga pamumuo ng dugo o mga pagbara ng arterya.

Sino ang may pinakamataas na panganib para sa mataas na presyon ng dugo?

Kahit sino ay maaaring magkaroon ng mataas na presyon ng dugo. At habang tumatanda ka, mas malaki ang iyong mga tsansa. Mas malaki ang iyong mga tsansa kung ikaw ay masyadong mabigat o may diyabetis. Ang kasaysayan ng pamilya ay maaari ring maging isang salik. Walang lunas ang mataas na presyon ng dugo. Ngunit, maaari itong pamahalaan.

5 simpleng hakbang upang matulungan ka sa pamamahala:



1



Alamin ang iyong mga panganib.

Ang mataas na presyon ng dugo ay maaaring humantong sa malubhang sakit kung hindi ito nagamot. Narito ang ilang mga halimbawa.



Atake sa puso.

Ang dugo ay naghahatid ng oxygen sa puso. Ang puso ay nangangailangan ng dugo upang mabuhay. Ang atake sa puso ay nangyayari kapag ang dugo ay hindi makaabot sa puso. Maaaring mangyari ito dahil sa isang pamumuo ng dugo o pagbara ng daluyan ng dugo.

Mga babalang palatandaan:

Kakulangan ng ginhawa sa dibdib, kakulangan ng ginhawa sa iba pang mga bahagi sa itaas ng katawan, pagkapos sa paghinga, pagpapawis ng malamig, pagduduwal at pakiramdam na magaan ang ulo.



Pagpalya ng puso.

Sa paglipas ng panahon, ang mataas na presyon ng dugo ay maaaring maging sanhi ng pagpalya ng iyong puso. Nangangahulugan ito na ang iyong puso ay lalong magpwersa kaysa sa normal upang makapaghatid ng dugo sa ibang mga organo.

Mga babalang palatandaan:

Pagkapos sa paghinga, pag-ubo o paghuni sa paghinga, pakiramdam na pagod o pakiramdam na magaan ang ulo at mabilis na pagtibok ng puso.



3

Mga istrok.

Ang mga istrok ay nangyayari kapag ang isang daluyan ng dugo patungo sa utak ay nagbara o pumutok. Ang mataas na presyon ng dugo ay pumipinsala sa mga daluyan ng dugo. Nagiging sanhi na mas malamang na pumutok o maging barado ang mga ito.

Mga babalang palatandaan:

Paglaylay ng mukha, panghihina ng braso at kahirapan sa pagsasalita.

4

Pagpalya ng bato.

Ang mga bato ay puno ng mga daluyan ng dugo na maaaring mapinsala ng mataas na presyon ng dugo. Sa paglipas ng panahon, ang pinsala sa mga daluyan ng dugo ay maaaring maging sanhi ng pagtigil sa paggana ng mga bato.

Mga babalang palatandaan:

Pagduduwal, pagsusuka, pagkawala ng gana sa pagkain, pakiramdam na pagod o mahina, mga pagbabago sa pag-ihi.

5

Hypertensive na krisis.

Kung masyadong tumaas ang presyon ng dugo, maaari itong maging isang emerhensiya. Ito ay kapag ang iyong numero sa itaas ay 180 o mas mataas at ang iyong numero sa ibaba ay 110 o mas mataas. Humingi kaagad ng medikal na tulong kung nangyari ito.

Mga babalang palatandaan:

Lubhang mataas na pagbasa ng presyon ng dugo, matinding panakit ng ulo, matinding pagkabalisa, pagkapos sa paghinga at pagdurugo sa ilong.

2



Alamin ang iyong mga numero.

Kabilang sa pagbasa ng iyong presyon ng dugo ang 2 numero. Sinusukat ng numero sa itaas (systolic) ang presyon kapag tumitibok ang iyong puso. Mas mataas ito sa 2 numero. Sinusukat ng numero sa ibaba (diastolic) ang presyon kapag nagpapahinga ang iyong puso. Mas mababa ito sa 2 numero.

120 ← **Systolic**

80 ← **Diastolic**

Normal para sa iyong presyon ng dugo na magbago sa paglipas ng araw. Maaari itong magbago dahil sa ehersisyo, istres, pagtulog o kung may masakit.

Ang isang pagbasa ng mataas na presyon ng dugo ay hindi nangangahulugang mayroon kang mataas na presyon ng dugo. Subaybayan ang pagbasa ng iyong presyon ng dugo sa paglipas ng panahon. Kung ang presyon ng iyong dugo ay nananatiling mataas, maaaring magsimulang gamutin ka ng iyong doktor para sa mataas na presyon ng dugo.



Ang normal presyon ng dugo ay 120/80. Ipinapakita ng tsart sa ibaba ang mga uri ng presyon ng dugo. (Ang presyon ng dugo ay tinatawag din na hypertension.) Ang mataas na presyon ng dugo ay nagsisimula sa 140/90. Maaaring sabihin sa iyo ng iyong doktor kung ano ang uri ng iyong presyon ng dugo.

Mga Uri ng Presyon ng Dugo

Presyon ng Dugo	Numero sa Itaas	Numero sa Ibaba
Normal	Mas mababa sa 120	Mas mababa sa 80
Simula ng Pagtaas (Prehypertension)	120–129	Mas mababa sa 80
Yugto na Mataas 1 (Hypertension)	130–139	80–89
Yugto na Mataas 2 (Hypertension)	Mas mataas sa 140	Mas mataas sa 90
Masyadong Mataas (Hypertensive na Krisis)	Mas mataas sa 180	Mas mataas sa 120

* Sanggunian: American Heart Association, heart.org

3



Subaybayan ang iyong mga numero.

Maaari mong i-tsek ang iyong presyon ng dugo sa bahay, sa isang tindahan o sa isang klinika. Maraming mga parmasya ang may mga makina para sa presyon ng dugo at susuriin ng mga ito ang iyong presyon ng dugo. Subukang suriin ito nang madalas, at subaybayan ang mga resulta. Ibahagi ang mga ito sa iyong doktor sa bawat pagbisita.

Inumin ang iyong gamot.

Maaari ding magreseta ang iyong doktor ng gamot na makakatulong upang mapababa ang presyon ng iyong dugo. Dapat mong malaman kung gaano karaming beses sa isang araw na dapat itong inumin, anong oras ng araw na dapat itong inumin, at kung dapat ba itong inumin nang may kasamang pagkain.



Mag-ingat sa mga gamot na mabibiling nang walang reseta. Ang ilan ay maaaring mapanganib para sa mga taong may mataas na presyon ng dugo. Basahin ang etiketa upang matiyak na ligtas ito para sa iyo.





Pamamahala sa iyong presyon ng dugo.

4



Gumawa ng mga nakapagpapalusog na pagpapasya.

May mga bagay na maaari mong gawin upang mapababa ang presyon ng iyong dugo. Hindi mo kailangang gawin ang lahat ng mga pagbabagong ito nang minsanan. Kahit na ang maliliit na hakbang ay makakatulong. Maaari ring magmungkahi ang iyong doktor ng mga programa na makakatulong sa iyo na manatili sa mga pagbabago.



Magbawas ng timbang kung ikaw ay sobrang mabigat.

- Tanungin ang iyong doktor tungkol sa body mass index (BMI), at ang saklaw na tama para sa iyo. Ang BMI ay isang numero na kinakalkula mula sa iyong timbang at iyong tangkad.
- Kumain ng mas kaunting pagkain.
- Mag-ehersisyo nang madalas.
- Subukang magbawas ng 1 o 2 libra bawat linggo.



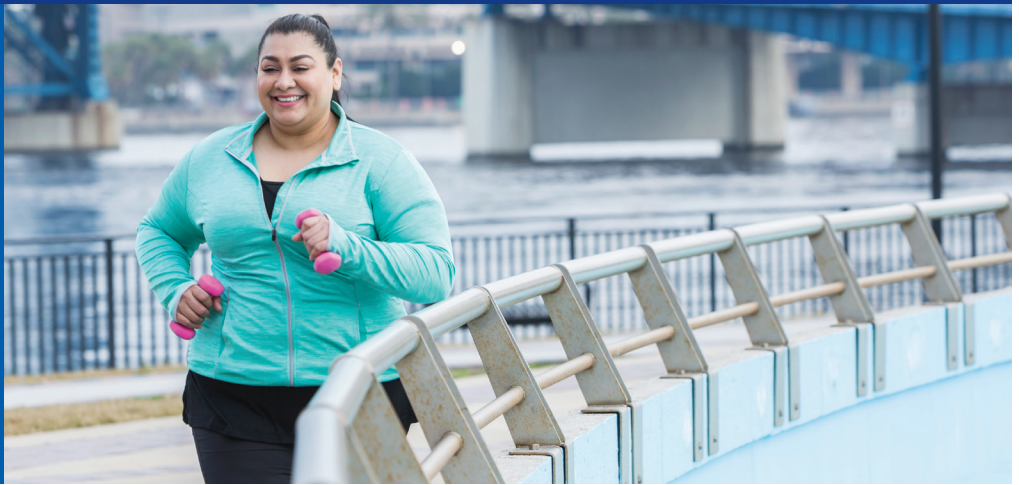
Maging mas aktibo.

- Maging aktibo kahit na 30 minuto ng aktibidad, 3-4 beses bawat linggo.
- Kung wala kang 30 minuto, subukang maghanap ng dalawang 15-minutong panahon, o kahit na tatlong 10-minutong panahon.



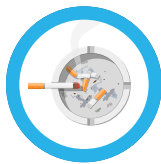
Uminom ng alkohol nang katamtaman.

- Hindi hihigit sa 2 pag-inom sa isang araw para sa mga kalalakihan.
- Hindi hihigit sa 1 pag-inom sa isang araw para sa mga kababaihan.



Kumain ng nakapagpapalusog sa puso.

- Isama ang prutas, gulay at mga buong butil sa iyong diyeta.
- Pumili ng mga karne na may kaunting taba lamang tulad ng manok o isda.
- Gumamit ng mga produktong naglalaman o gawa mula sa gatas na may kaunting taba tulad ng gatas na 1% o walang taba.
- Iwasan ang mga pagkain na mataba, tulad ng fast food.



Huminto sa paninigarilyo.

Ang paninigarilyo ay nagdudulot ng:

- Mas mataas na presyon ng dugo.
- Pinsala sa mga daluyan ng dugo.
- Sakit sa puso.
- Mas malaking tsansa sa istrok.



Gumamit ng mas kaunting asin (sodium).

- Gawing layunin ang mas mababa sa 1 kutsarita ng asin bawat araw. Iyan ay mga 2,300 mg.
- Basahin ang mga label upang masuri kung gaano karaming asin ang nasa mga pagkaing kinakain mo. Ang mga pagkaing tulad ng sopas, tinapay at frozen na pagkain ay mas malamang na naglalaman ng maraming asin. Pumili ng mga pagkaing may mas kaunting asin.
- Gumamit ng mga pampalasa o halamang gamot sa pagtimpla ng pagkain habang nagluluto, hindi ang asin.
- Limitahan ang fast food.

5



Magkaroon ng plano ng aksyon.

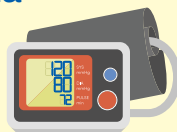
Gumawa ng isang plano ng aksyon para sa presyon ng dugo (ipinapakita sa susunod na pahina) at dalhin ito sa iyong susunod na pagbisita sa doktor.

Huwag panghinaan ng loob kung ang iyong presyon ng dugo ay hindi kaagad bumababa.

Maaaring tumagal ng ilang buwan upang mahanap ang tamang paggamot. Maaaring kailanganin mong subukan ang higit sa isang gamot upang mahanap ang pinakamahusay para sa iyo. Kung nahihirapan kang gumawa ng mga nakapagpapalusog na pagpapasya, magtanong sa mga tauhan ng iyong doktor tungkol sa mga programa at paggamot na maaaring makatulong.



Hilingin sa iyong doktor o nars na ipakita sa iyo kung paano sukatin nang tama ang iyong presyon ng dugo at kung paano itala ang mga numero.



Ang iyong plano ng aksyon para sa presyon ng dugo.

Dalhin ito kapag binisita mo ang iyong doktor. Makakatulong ito sa iyo sa paglikha ng isang plano ng aksyon para sa presyon ng dugo na gumagana para sa iyo.



Ang aking layunin sa presyon ng dugo: _____ Ang aking presyon ng dugo ngayon: _____

Dapat ko bang sukatin ang aking presyon ng dugo sa bahay? Oo / Hindi

Kung oo, gaano kadalas? _____

Ang aking presyon ng dugo ay masyadong mataas kung ganito ang aking mga numero:

Systolic (numero sa itaas)				
Diastolic (numero sa ibaba)				

Ang aking presyon ng dugo ay masyadong mababa kung ganito ang aking mga numero:

Systolic (numero sa itaas)				
Diastolic (numero sa ibaba)				

Kung mayroon sa akin ang mga sintomas na ito, dapat kong tawagan ang aking doktor:

May sakit sa sikmura Sakit ng ulo Malabong paningin Iba pa: _____

Mga hakbang upang mapigilan ang mga problema:

Inumin ang aking mga gamot ayon sa iniutos Limitahan ang asin o sodium sa aking pagkain Huminto sa paninigarilyo

Maging aktibo araw-araw sa loob ng: _____ Iba pa: _____

Binigyan _____ ako ng doktor ng mga direksyon na ito noong _____
Pangalan ng Doktor Petsa



Nakatutulong na mga sanggunian.



Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang mga website na ito:

American Heart Association

heart.org
1-800-AHA-USA-1

National Heart, Lung and Blood Institute

nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbp/
1-301-592-8573

Centers for Disease Control and Prevention

cdc.gov/bloodpressure

UnitedHealthcare Community Plan

myuhc.com/CommunityPlan
UHCCommunityPlan.com/CA



Mga mahahalagang kontak:

Pangalan ng doktor: _____ Telepono: _____

Parmasya: _____ Telepono: _____

Agarang Pangangalaga: _____ Telepono: _____

Ospital: _____ Telepono: _____

Kung may emerhensiya, tumawag sa 911.



Mga tala:

UHCCommunityPlan.com/CA



Mga sanggunian: Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov/bloodpressure)

Ang UnitedHealthcare ay hindi nagdidiskrimina batay sa lahi, kulay, bansang pinanggalingan, kasarian, edad o kapansanan sa mga programa at aktibidad na pangkalusugan.

Nagbibigay kami ng mga libreng serbisyo upang matulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Tulad ng, mga liham sa ibang wika o malaking titik. O, maaari kang humiling ng tagapagsalin. Para humingi ng tulong, mangyaring tumawag nang libre sa numero ng telepono para sa miyembro na nakalista sa iyong ID card ng miyembro ng planong pangkalusugan, TTY 711, Lunes hanggang Biyernes, 7:00 a.m. hanggang 7:00 p.m.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。