



## Ano Ang Presyon ng Dugo?

Ang presyon ng dugo ay tumutukoy sa puwersa ng dugo na dumadaloy sa mga wall ng iyong mga blood vessel na tinatawag na mga artery. Tuwing titibok ang iyong puso, nagpa-pump ito ng dugo sa mga artery. Pinakamataas ang presyon ng iyong dugo kapag tumitibok ang puso mo at nagpa-pump ng dugo. Tinatawag itong systolic pressure. Kapag naka-rest ang iyong puso, sa pagitan ng mga pagtibok, bumababa ang presyon ng iyong dugo. Tinatawag itong diastolic pressure.

Kapag ipinapasuri mo ang presyon ng iyong dugo, babasahin mo ang 2 numero. Ang numero sa itaas ang iyong systolic pressure. Ang numero sa ibaba ang iyong diastolic pressure. Halimbawa, ang reading ng presyon sa dugo na 120/80 mmHg (millimeters of mercury) ay kadalasang binabasa bilang "120 over 80."



## Alamin Ang Iyong Mga Numero

Halos kalahati ng lahat ng mga nasa hustong gulang sa U.S. ay may mataas na presyon ng dugo (tinatawag ding Altapresyon). Nangyayari ang altapresyon kapag ang iyong systolic blood pressure ay mahigit sa 130 mmHg o ang diastolic blood pressure ay mahigit sa 80 mmHg.

Ang pinakamainam na paraan para malaman kung mayroon kang mataas na presyon ng dugo ay ipakuha ang presyon ng iyong dugo. May 5 range ng presyon ng dugo:

Presyon ng Dugo	Systolic mmHg (numero sa itaas)	At/O	Diastolic mmHg (numero sa ibaba)
Normal	Mas mababa sa 120	At	Mas mababa sa 80
Elevated na Presyon ng Dugo	120 – 129	At	Mas mababa sa 80
Mataas na Presyon ng Dugo (Altapresyon) Stage 1	130 – 139	Or	80 – 89
Mataas na Presyon ng Dugo (Altapresyon) Stage 2	140 o higit pa	O	90 o higit pa
Hypertensive Crisis (makipag-usap agad sa iyong doktor)	Mahigit sa 180	At/O	Mahigit sa 120

## Mga Panganib ng Mataas na Presyon ng Dugo

Kadalasan, walang malinaw na sintomas ng mataas na presyon ng dugo. May ilang pisikal na katangian at pagpili sa paraan ng pamumuhay na puwedeng mas makapaglagay sa iyo sa panganib para sa mataas na presyon ng dugo. Mas nahihirapan ang puso at mga artery kapag mayroong mataas na presyon ng dugo. Sa pagtagal, mapipinsala nito ang iyong mga organ. Mapapataas ng mataas na presyon ng dugo ang panganib ng:

- Pagpalya ng puso
- Stroke
- Atake sa puso
- Pagpalya ng kidney

Tanging 1 sa 4 na nasa hustong gulang na may altapresyon ang nakakakontrol nito. Pero puwede mong kontrolin ang presyon ng iyong dugo sa pamamagitan ng mga gawing nakakabuti sa kalusugan at gamot kung kinakailangan.

## Pag-iwas at Pamamahala sa Mataas na Presyon ng Dugo

Makakatulong ang paggawa ng mga simple at maliliit na pagbabago sa iyong buhay para maiwasan ang mataas na presyon ng dugo. Nagsisimula ang paggamot sa mataas na presyon ng dugo sa mga pagbabago sa paraan ng pamumuhay. Posibleng makatulong ang gamot na pampababa ng presyon ng dugo kung madalas na mataas ang presyon ng iyong dugo. Makipag-usap sa iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga (Primary Care Provider o PCP\*) para malaman kung ano dapat ang presyon ng dugo na kinakamit mo.



- **Magpanatili ng malusog na timbang.** Pagsikapang magkaroon ng malusog na body mass index (BMI) na mas mababa sa 24\*\*. **Kalkulahin ang iyong BMI** o tanungin ang iyong PCP tungkol sa kung ano dapat ang nilalayong mong malusog na BMI.



- **Subukan ang Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) na plano sa pagkain.** Isa itong madali at mabuti sa pusong plano sa pagkain na makakatulong para maiwasan o mapababa ang mataas na presyon ng dugo. Ang DASH diet ay mababa sa asin (sodium), kolesterol, at mga saturated at total fat. Mayaman ito sa mga prutas, gulay, fiber, potassium, at low-fat na mga produktong dairy.

- **Kumain ng mga sariwang prutas at gulay.** Kumain ng 1½ hanggang 2 tasa ng mga prutas at 2 hanggang 3 tasa ng gulay kada araw.

- **Bantayang mabuti ang asin.** Subukang gumamit ng wala pang 1,500 milligrams (mg) o 2/3 na kutsarita ng asin (sodium) kada araw kung mayroon kang mataas na presyon ng dugo.

- **Maging aktibo.** Igalaw-galaw ang iyong katawan nang 150 minuto kada linggo sa pamamagitan ng paggawa ng mga bagay na nae-enjoy mo. Sumubok ng masayang aktibidad tulad ng pagsayaw, paglangoy, pakikipaglaro sa iyong mga anak, paglalakad, o pagsali sa isang klase. Mahalaga ang bawat paghambang at bawat minuto!

- **Limitahan ang pagkonsumo ng alak.** Para sa mga kababaihan, uminom ng 1 bote o mas kaunti kada araw; o, para sa mga kalalakihan, 2 bote o mas kaunti kada araw.



- **Kung naninigarilyo ka, magsagawa ng mga hakbang para mabawasan ito o maihinto ito.** Puwede kang makakuha ng gamot para makatulong sa paghinto sa pagtatabako nang walang bayad sa pamamagitan ng Medi-Cal. Makipag-usap sa iyong PCP, tumawag sa Kick It California sa **1(800) 300-8086**, o bisitahin ang **kickitca.org**.



\*Ang iyong PCP ay ang iyong doktor, nurse practitioner, o assistant ng doktor na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan. \*\*Posibleng mag-iba-iba ang BMI batay sa etnisidad. Matuto pa tungkol sa **pang-nasa hustong gulang na BMI sa CDC**.

## Mga Emergency na Nauugnay sa Mataas na Presyon ng Dugo

Sinusuri ng ilang tao ang presyon ng kanilang dugo sa bahay gamit ang isang home blood pressure meter. Puwede kang makakuha ng home blood pressure meter at cuff nang walang bayad sa pamamagitan ng Medi-Cal. Kung sinusukat mo ang presyon ng iyong dugo sa bahay, tawagan ang iyong PCP kung mayroon kang 2 o higit pang reading na mas mataas sa 180 over 120.

**Ang mga reading na mas mataas sa 180/120 mmHg ay hindi ligtas at nangangailangan agad ng medikal na atensyon.**



Para sa higit pang impormasyon, mangyaring bisitahin an **American Heart Association**.

Mga Source:



*"The Facts About High Blood Pressure"*  
American Heart Association  
**heart.org**



*"DASH Eating Plan"*  
National Heart, Lung, and Blood Institute  
**nhlbi.nih.gov**



*"Understanding Blood Pressure Readings"* American Heart Association  
**heart.org**



*"Facts About Hypertension"*  
Centers for Disease Control and Prevention  
**cdc.gov**

Para sa higit pang impormasyon, tawagan ang Serbisyo sa Customer sa **1(415) 547-7800** o bisitahin ang **sfhp.org/tl/health-ed**  
24/7 Linya para sa Payo ng Nurse **1(877) 977-3397** | Makipag-usap sa doktor **sfhp.org/tl/teladoc**