

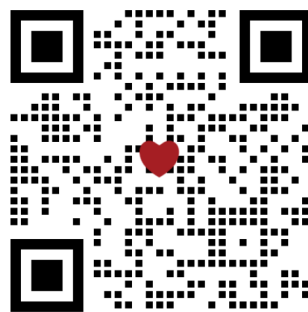
BP=Blood Pressure, BMI=Body Mass Index, SBP=Systolic Blood Pressure, DASH= Dietary Approaches to Stop Hypertension

Ang pag-alam ng mga numero mo at pagsubaybay ng mga resulta mo sa paglipas ng panahon ay makakapag-alerto sa iyo sa anumang pagbabago, makakatulong sa iyo na matukoy ang mga pattern, at magpapakita kung gumagana ang mga pagbabagong ginawa mo. Alamin ang higit pa tungkol sa pagpapahusay ng presyon ng dugo mula sa American Heart Association, bumisita sa: www.heart.org/HBP.

Bumisita sa LoveYourHeartSD.org para:

- 1 Alamin ang mga Numero Mo at Ano ang Ibig Sabihin Nito
- 2 Maging Aktibo at Pamahalaan ang Stress
- 3 Kumain ng Masustansyang Pagkain at Bawasan ang Sodium
- 4 Huminto sa Nakasanayanag Paninigarilyo at Pag-inom
- 5 Maghanap ng mga libreng pagsusuri ng presyon ng dugo, mga virtual na kaganapan, tip at aktibidad para sa Love Your Heart event sa Pebrero!

Isumite ang mga resulta ng iyong presyon ng dugo!



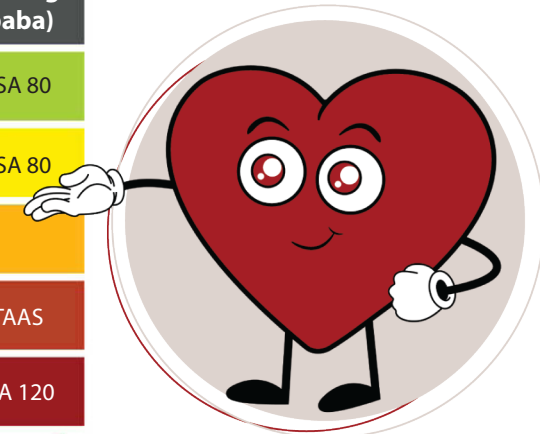
I-scan ang QR Code para makapunta sa: LoveYourHeartSD.org

Ang mataas na presyon ng dugo (o hypertension) ay kapag ang puwersa ng dugo na dumadaloy sa iyong mga blood vessel ay patuloy na sobrang taas. Maaari nitong mapinsala ang iyong puso, бага, arteries at veins at maaaring magdulot ng atake sa puso, stroke at iba pang problema sa kalusugan. Ngunit, sa pamamagitan ng mabuting paggamot at pamamahala, maaari mong makontrol ang iyong presyon ng dugo upang matulungan kang mabuhay nang mahaba at malusog.

Alamin ang mga Numero Mo

Ang pinakamainam na paraan para malaman kung mayroon kang mataas na presyon ng dugo ay magpatingin nito. Halos kalahati ng mga nasa hustong gulang na Amerikano ay may mataas na presyon ng dugo...at marami ang hindi alam na mayroon sila nito, dahil kadalasan walang mga napapansing sintomas.

KATEGORYA NG PRESYON NG DUGO	SYSTOLIC mm Hg (numero sa taas)		DIASTOLIC mm Hg (numero sa baba)
NORMAL	MAS MABABA SA 120	at	MAS MABABA SA 80
MAS MATAAS SA NORMAL	120-129	at	MAS MABABA SA 80
MATAAS NA PRESYON NG DUGO (HYPERTENSION) STAGE 1	130-139	o	80-89
MATAAS NA PRESYON NG DUGO (HYPERTENSION) STAGE 2	140 O MAS MATAAS	o	90 O MAS MATAAS
KRISIS DAHIL SA HYPERTENSION (konsultahin agad ang iyong doktor)	MAS MATAAS SA 180	at/o	MAS MATAAS SA 120



Nakatala ang iyong presyon ng dugo bilang dalawang numero - Systolic/Diastolic

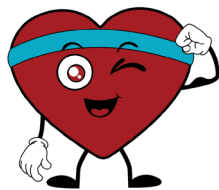


- Ang **systolic** blood pressure ay ang unang numero (numero sa itaas) at ipinapakita nito ang presyon ng dugo sa mga artery wall **kapag tumitibok ang puso.**
- Ang **diastolic** na presyon ng dugo ay ang pangalawang numero (numero sa ibaba) at ipinapakita nito ang presyon ng dugo sa mga artery wall **kapag nagpapahinga ang puso.**

Alamin ang higit pa tungkol sa limang kategorya ng presyon ng dugo na kinikilala ng **American Heart Association**, bisitahin ang: www.heart.org/HBP "Understanding Blood Pressure Readings."



Paano Kuhanin ang Presyon ng Dugo

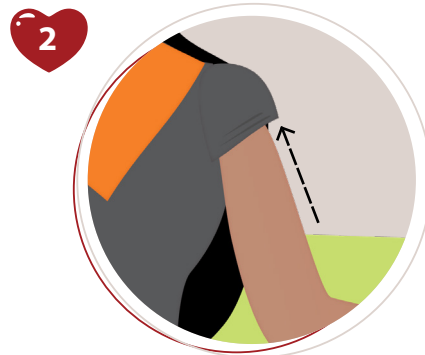


Mga Patnubay sa Presyon ng Dugo

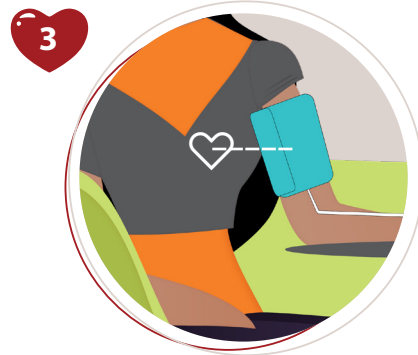
Nasa malusog o hindi malusog na saklaw ba ang iyong presyon ng dugo? Alamin ang mga numero mo sa pamamagitan ng pagkuha ng iyong presyon ng dugo at pagsubaybay dito nang regular para makita ang mga pattern o pagbabago.



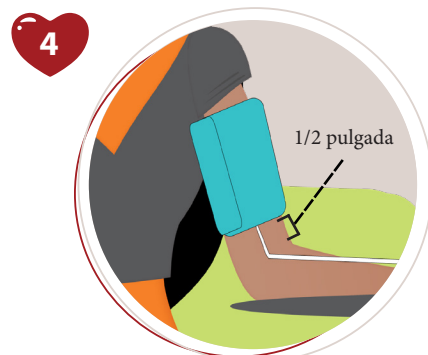
1 Magpahinga nang kahit na 5 minuto. Umupo nang komportable sa isang tahimik na lugar, may suporta ang likod, at nakalapat ang dalawang paa sa sahig. Huwag manigarilyo, mag-ehersisyo, uminom ng inuming may caffeine o alak sa loob ng 30 minuto bago magpa-test.



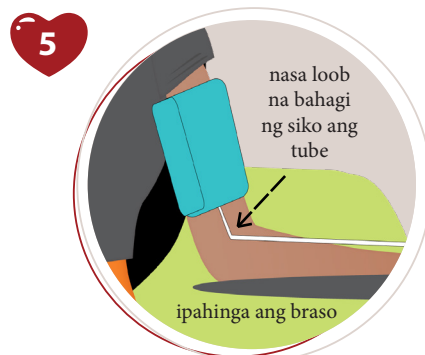
2 Alisin ang makapal na damit mula sa itaas na bahagi ng kaliwang braso.



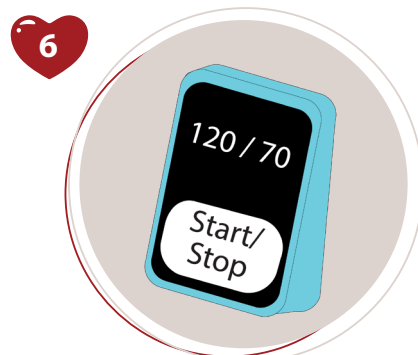
3 Ipasok ang cuff sa iyong kaliwang braso na nasa antas ng puso ang gitna ng cuff.



4 Tingnan ang sukat ng cuff. Ang ibaba ng cuff ay dapat nasa humigit-kumulang 1/2 pulgada sa itaas ng panloob na bahagi ng siko.



5 Dapat nakalagay ang tube ng hangin sa ibabaw ng iyong panloob na bahagi ng siko at tiyaking nakapahinga ang iyong braso sa isang matigas na ibabaw.



6 Pindutin ang button na "START/STOP" bago simulan ang pag-test. Umupo nang kalmado at huwag magsalita habang sinusukat ang presyon ng dugo. Kumuha ng hindi bababa sa 2 reading, 1 minuto ang pagitan.*

Klasipikasyon	Systolic Blood Pressure (mmHg)		Diastolic Blood Pressure (mmHg)	Mga Sintomas	Inirerekumandang Pagfollow-up
Normal	<120	At	<80		Magpakuha muli taon-taon o tulad ng inirerekumenda ng iyong doktor
Mas mataas sa normal	120-129	At	<80		I-follow up sa iyong doktor sa loob ng 3 buwan
Hypertension, Stage 1	130-139	O	80-89		I-follow up sa iyong doktor sa loob ng 1 buwan; tumawag sa 211 kung wala kang insurance para makahanap ng isang sentrong pangkalusugan ng komunidad (community health center) na malapit sa iyo
Hypertension, Stage 2	≥ 140	O	≥ 90		I-follow up sa doktor kaagad; tumawag sa 211 kung wala kang insurance para makahanap ng community health center na malapit sa iyo
Pangangailangan ng Madaliang Pagkilos Dahil sa Hypertension*	≥ 180	At/O	≥ 120	Hindi	I-follow up sa doktor kaagad; tumawag sa 211 kung wala kang insurance para makahanap ng community health center na malapit sa iyo
Emerhensya Dahil sa sa Hypertension*	≥ 180	At/O	≥ 120	Oo (pananakit ng dibdib, pangangapos ng hininga, pananakit ng likod, kawalan ng pakiramdam/panghihina, pagbabago ng paningin o kahirapang magsalita)	Tumawag sa 911 o pumunta sa Emergency Department

**At tandaang maging aktibo, kumain ng masustansya at huwag manigarilyo!
Bumisita sa LoveYourHeartSD.org para alamin ang higit pa.**

*Tandaan: Kung biglang lumampas sa 180/120 ang iyong presyon ng dugo, maghintay nang limang minuto at i-test muli ang iyong presyon ng dugo. Kung hindi pangkaraniwang mataas pa rin ang iyong mga reading, tawagan ang iyong doktor kaagad. Kung mas mataas sa 180/120 ang iyong presyon ng dugo at nakakaranas ka ng pananakit ng dibdib, pangangapos ng hininga, pananakit ng likod, kawalan ng pakiramdam/panghihina, pagbabago ng paningin o kahirapang magsalita, huwag hintayin na tingnan kung bababa pa ang iyong presyon nang kusa. Tumawag sa 911.

*Tiyaking dalhin ang iyong blood pressure monitor sa iyong susunod na appointment sa doktor para matiyak na tumpak ang mga reading at tama ang paggamit mo nito.

