



American
Heart
Association.

Dagiti SUNGBAT ti puso



Estilo ti panagbiag +
Panangpabassit iti Peggad
Nangato a Presion ti Dara

Kasano a Maipababak ti Nangato a Presion ti Dara?

Babaen iti panangagas iti nangato a presion ti dara, makatulongka a mangipababa iti peggadmo iti stroke, atake ti puso, sakit ti puso, ken sakit ti bato.

Dagitoy dagiti addang a mabalinmo nga aramiden ita:

- Abuten ken pagtalinaeden ti nasalun-at a timbang.
- Mangan iti taraon a nasayaat para iti puso agraman dagiti natnateng, prutas, whole grains, low-fat dairy products, poultry, ikan, legumes, non-tropical a mantika manipud iti natnateng ken nuts. Limitarem ti sodium, nasam-it a makan, saturated fats, sugar sweetened beverages, ken nalabbaga ken naiproseso a karne.
- Agbalin a mas aktibo iti pisikal.
- Saanka nga agsigarilio ken liklikam ti secondhand smoke.
- Liklikam wenno limitarem ti arak iti saan a nasursurok iti maysa nga inumen iti inaldaw para kadagiti babai wenno dua nga inumen iti inaldaw para kadagiti lallaki.
- Inumen dagiti agasmo kas iti naireseta.
- Ammuem no ania ti dapat a presion ti daram ken trabahuam a mapagtalinaed dayta a tukad.



Kasano a makissayan ti timbangko?

Tapno makissayan ti timbang, masapul nga ad-adu dagiti calories a mausarmo ngem iti kanem ken inumem iti tunggal aldaw. Makisaritaka iti propesional a mangtartaripato ti salun-atmo maipapan iti nasalun-at a pannangan ken plano ti pisikal nga aktibidad tapno matulonganka a maabot dagiti panggepmo iti panagkissay iti timbangmo. No makissayan ti timbang, masansan a bumaba met ti presion ti dara. Ti inisial a panggep iti panagkissay iti timbang a sadiamang ket 5% ket makatulong a mangipababa iti presion ti dara.

Kasano a limitarek ti sodium?

Ibaba ti pannangan iti sodium iti nababbaba ngem 2,300 milligrams (mg) iti inaldaw, ken iturong dayta iti ideal a limitasyon nga 1,500 mg iti inaldaw. Uray ti panangbassit iti 1,000 mg iti inaldaw ket makatulong a mangpasayaat iti presion ti dara ken salun-at ti puso.

Mabalinmo nga ibaba ti pannangan iti sodium babaen iti:

- Panagbasa iti Nutrition Facts a label kadagiti makan. Ipakitana no adda kaadu ti sodium iti adda kadagiti makan a produkto. Dagiti makan nga addaan iti 140 mg wenno nababbaba a sodium iti tunggal serving ket nababa ti sodium-da
- Pananglimitar iti nakapakete ken naiproseso a makan. Padasem ti gumatang iti baro a makan no mabalin. No agpili kadagiti

nakapakete a makan, piliem dagiti adda iti label a "low sodium," "reduced sodium" wenno "no salt added."

- Ti panagusar iti kasukat ti asin a nakabase iti potassium ket mabalin met nga agbalin a wagas tapno maibaba ti pannangan iti sodium ken makatulong a manglapped wenno mangagas iti nangato a presion ti dara. Daytoy ket nangnangruna a pudno no kaaduan iti asinmo ket aggapu iti makan a luto wenno timplado iti balay. Konsultaen iti propesional a mangtartaripato ti salun-atmo sakbay nga agusar iti daytoy, no adda sakitmo iti bato wenno umin-inumka iti agas a makaapekto iti potassium.
- Panangibaba iti asin iti panagluto ken iti lamisaan. Adalen nga agusar iti herbs ken awan-asina a spices kas kasukat ti asin.

Kasano a liklikak wenno limitarek ti arak?

Damagem iti propesional a mangtartaripato ti salun-atmo no OK laeng kenka ti uminom iti arak. No wen, damagem no kasano ti kaadu ti mabalinmo nga inumen.

Ti panaginum iti ad-adu ngem dua nga inumen iti inaldaw no lalaki ka, wenno ad-adu ngem maysa nga inumen iti inaldaw no babai ka, ket mabalin a mangpataud iti nangato a presion ti dara. Ti maysa nga inumen ket katumbas ti 12 ounces a beer, 5 ounces a wine, 1.5 ounces a 80-proof distilled spirits wenno 1 ounce a 100-proof spirits.

(itultuloy)



American
Heart
Association.

Kasano a Maipababak ti Nangato a Presion ti Dara?

No narigat kenka ti panangibaba iti panaginun iti arak a sika laeng, agdamagka maipapan kadagiti grupo a makatulong kenka.

Kasano nga agbalin a mas aktiboak?

Ti regular a pisikal nga aktibidad ket makatulong a mangibaba iti presion ti dara, mangpagtalinaed iti timbang, ken mangipababa iti stress. Nasaysayaat a mangrugi a naannad ken agaramid iti maysa a banag a pagayatam, kas iti napardas a panagpagpagna wenno panagbisikleta. Mabalnmo a sapulen dagiti natalged ken nalaka a lugar para iti panagehersisyo, kas iti YMCA, community wenno senior centers, dagiti parke ken departamento ti recreation ken faith-based groups.

Padasem a mangaramid iti aerobic ken resistance exercise iti tunggal lawas tapno makatulong a mangpababa ken mangkontrol iti presion ti dara. Dagiti klase ti aktibidad ket pakairamanan ti panagpagpagna, jogging, ken weight lifting. Makisarita iti propesional a mangtartaripato ti salun-atmo maipapan iti nasayaat a plano a maitutop kenka.

Ania ti masapul a maammoak maipapan iti agas?

Depende iti peggadmo ken iti lebel ti presion ti daram, mabalin a kasapulam ti maysa wenno ad-adu pay a klase ti agas tapno mapagtalinaed ti presion ti daram iti nasalun-at a lebel. Mabalnmo a kasapulam ti panawen ti panangpadas sakbay a maamuan ti propesional a mangtartaripato ti salun-atmo no ania ti kasayaatan nga agas, wenno kombinasion dagiti agas, para kenka.



Ti kapapatgan ket inumem ti agasmo a kas iti eksakto a panangibilin ti propesional a mangtartaripato ti salun-atmo. Saanmo pulos isardeng ti pannakaagasmo a bukodmo laeng. No adda parikut wenno madi nga epekto manipud iti agasmo, makisarita iti propesional a mangtartaripato ti salun-atmo.

KASANO A MAKAADALNAK ITI AD-ADU PAY?

- 1 Tawagan ti **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) wenno bisitaen ti [heart.org](https://www.heart.org) ([website iti Ingles](#)) tapno maammuan ti ad-adu pay maipapan iti sakit ti puso ken stroke.
- 2 Agparehistro iti binulanmi a *Heart Insight* e-news para kadagiti pasiente nga addaan iti sakit ti puso ken kadagiti pamilyada iti [HeartInsight.org](https://www.heartinsight.org) ([website iti Ingles](#)).
- 3 Makikonekta kadagiti dadduma a tattao a kapadpada ti kapadasanda iti sakit ti puso ken stroke babaen ti pannakipaset iti Support Network mi iti [heart.org/SupportNetwork](https://www.heart.org/supportnetwork) ([website iti Ingles](#)).

Adda kadi saludsodmo para ti doktor wenno narsmo?

Mangala iti sumagmamano a minuto tapno isuratmo dagiti saludsodmo inton sumaruno a makitam ti propesional a mangtartaripato ti salun-atmo.

Kas pagarigan:

Mabalin kadi nga uminomak iti aniaman a klase ti arak?

Kasano kasansan a masapul a sukat en ti presion ti darak?

DAGITI SALUDSODKO:

Adda pay adu a sabali a fact sheets a makatulong kenka iti nasaysayaat a panagpili tapno maipababa ti peggad ti sakit ti puso, panangimanehar iti kondisionmo, wenno panangaywan iti maysa nga ay-ayatem. Bisitaen ti [heart.org/AnswersByHeart](https://www.heart.org/AnswersByHeart) ([website iti Ingles](#)) tapno maammuan ti ad-adu pay.