



American
Heart
Association.

MGA SAGOT
mula sa puso



Lifestyle + Pagbabawas ng Panganib
Mataas na Presyon ng Dugo

Paano Ko Mapapababa ang Mataas na Presyon ng Dugo?

Sa pamamagitan ng paggamot sa mataas na presyon ng dugo, makakatulong ito na mapababa ang panganib mong magkaroon ng stroke, atake sa puso, pagpalya ng puso, at sakit sa bato.

Narito ang mga hakbang na puwede mong gawin ngayon:

- Magkaroon at mag-maintain ng malusog na timbang.
- Magkaroon ng heart-healthy diet na kinabibilangan ng mga gulay, prutas, whole grains, low-fat dairy products, poultry, isda, legumes, non-tropical vegetable oils, at mani. Limitahan ang sodium, matatamis, saturated fats, matatamis na inumin, at mga red at processed meat.
- Gawing mas aktibo ang pangangatawan.
- Huwag manigarilyo at umiwas sa secondhand smoke.
- Iwasan o limitahan ang pag-inom ng alak hanggang sa hindi hihigit sa isang inumin kada araw para sa kababaihan at dalawang inumin para sa kalalakihan.
- Inumin ang gamot mo ayon sa reseta.
- Alamin kung ano dapat ang presyon ng dugo mo at sikapin itong panatilihin sa ganitong level.



Paano ako magbabawas ng timbang?

Para magbawas ng timbang, kailangan mong gumamit ng mas maraming calories kaysa sa kinakain at iniinom mo kada araw. Makipag-usap sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa malusog na pagkain at plano sa pisikal na aktibidad para tulungan kang maabot ang mga layunin mo sa pagbabawas ng timbang. Kapag nagbawas ka ng timbang, kadalasan ay bumababa ang presyon ng dugo mo. Makakatulong ang inisyul na layunin sa pagbabawas ng timbang na hindi bababa sa 5% sa pagpapababa sa presyon ng dugo.

Paano ko lilimitahan ang sodium?

Bawasan ang sodium intake nang mas mababa sa 2,300 milligrams (mg) kada araw, palapit sa ideyal na limit na 1,500 mg kada araw. Kahit na ang pagbabawas nang hanggang 1,000 mg kada araw ay makakatulong sa pagpapabuti sa iyong presyon ng dugo at kalusugan ng puso.

Mapapababa mo ang sodium intake mo sa pamamagitan ng mga sumusunod:

- Pagbabasa sa Nutrition Facts label sa mga pagkain. Nakasaad dito kung gaano karaming sodium ang nasa mga produktong pagkain. Mababa ang sodium ng mga pagkaing may 140 mg na sodium pababa kada serving.

- Paglilimita sa mga prepackaged at processed food. Subukang bumili ng mga sariwang pagkain kapag kaya mo. Kapag pipili ng mga packaged na pagkain, piliin ang mga may label na "low sodium," "reduced sodium" o "no salt added."
- Isa pang paraan ang paggamit ng mga potassium-based na salt substitute para mapababa ang sodium intake at makaiwas o magamot ang elevated o mataas na presyon ng dugo. Nalalapat ito lalo na kung ang karamihan ng asin na kinokonsumo mo ay nagmumula sa mga pagkaing niluluto o tinitimplahan sa bahay. Makipag-usap sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan bago gumamit nito, kung may sakit ka sa bato o kung umiinom ka ng mga gamot na nakakaapekto sa potassium.
- Pagbabawas sa paggamit ng asin habang nagluluto at kumakain. Sa halip ay matutong gumamit ng mga herb at panimplang walang asin.

Paano ko maiiwasan o malilimitahan ang alak?

Itanong sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan kung OK lang sa iyo na uminom ng alak. Kung oo, itanong kung gaano karami.

Ang pag-inom ng lampas dalawang inumin kada araw para sa kalalakihan o lampas isang inumin kada araw para sa kababaihan ay puwedeng makapagpalala sa mataas na presyon ng dugo. Ang isang inumin ay katumbas ng 12 ounce ng beer, 5 ounce ng wine, 1.5 ounce ng 80-proof distilled spirits, o 1 ounce ng 100-proof spirits.

(ipinagpatuloy)



Paano Ko Mapapababa ang Mataas na Presyon ng Dugo?

Kung nahihirapan kang bawasan ang pagkonsumo ng alak nang ikaw lang, humanap ng mga grupong makakatulong.

Paano ako magiging mas aktibo?

Makakatulong ang regular na pisikal na aktibidad sa pagpapababa ng presyon ng dugo, pag-maintain ng timbang, at pagpapababa ng stress. Pinakamaganda kung magsisimula nang dahan-dahan at kung gagawin ang isang bagay na nae-enjoy mo, gaya ng brisk walking o pagbibisikleta. Puwede kang humanap ng mga ligtas at abot-kayang lugar kung saan puwedeng mag-ehersisyo, gaya ng YMCA, mga community o senior center, mga parke at recreation department, at mga faith-based na gurpo.

Subukang magsagawa ng aerobic at resistance exercise kada linggo para makatulong sa pagpapababa at pagkontrol ng presyon ng dugo. Kasama sa mga uri ng mga aktibidad ang paglalakad, jogging, at weight lifting. Makipag-usap sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung ano ang magandang plano para sa iyo.

Ano ang dapat kong malaman tungkol sa medikasyon?

Depende sa panganib mo at sa mga level ng presyon ng dugo mo, posibleng kailangan mo ng isa o higit pang uri ng medikasyon para panatilihin nasa malusog na level ang presyon ng dugo mo. Posibleng kailangan mo ng trial period bago mahanap ng iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan ang pinakamainam na medikasyon, o kumbinasyon ng mga medikasyon, para sa iyo.



Ang pinakamahalaga ay ang pag-inom sa iyong gamot sa kung paano ito eksaktong inireseta. Huwag kailanman huminto sa paggamot nang ikaw lang. Kung nakakaranas ka ng mga problema o side effect dahil sa medikasyon mo, makipag-usap sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.

PAANO KO MADARAGDAGAN ANG AKING NATUTUNAN?

- 1 Tumawag sa **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o bisitahin ang [heart.org](https://www.heart.org) ([website sa Ingles](#)) para alamin ang higit pa tungkol sa sakit sa puso at stroke.
- 2 Mag-sign up para sa aming buwanang e-news na *Heart Insight* para sa mga pasyente sa puso at kanilang mga pamilya sa [HeartInsight.org](https://www.heartinsight.org). ([website sa Ingles](#))
- 3 Makipag-ugnayan sa ibang tao na may mga katulad na karanasan sa sakit sa puso at stroke sa pamamagitan ng pagsali sa aming Network ng Suporta sa [heart.org/SupportNetwork](https://www.heart.org/supportnetwork) ([website sa Ingles](#)).

Mayroon ka bang mga tanong para sa iyong doktor o nurse?

Maglaan ng ilang minuto para isulat ang iyong mga tanong para sa susunod na pagkakataong magpapatingin ka sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.

Halimbawa:

Puwede ba akong uminom ng alak?

Gaano kadalas ko dapat i-check ang presyon ng dugo ko?

MGA TANONG KO:

Marami pa kaming ibang fact sheet para tulungan kang gumawa ng mga pasyang mas mainam sa kalusugan para bawasan ang iyong panganib sa sakit sa puso, pamahalaan ang kondisyon mo, o alagaan ang isang mahal sa buhay. Bisitahin ang [heart.org/AnswersByHeart](https://www.heart.org/AnswersByHeart) ([website sa Ingles](#)) para alamin ang higit pa.