



American  
Heart  
Association.

# PAGANNUROTAN ITI PANANGSUKAT TI PRESION TI DARA ITI BALAY

## PANANGISURO

### Sakbay ti Panangsukat

- Awan ti panagsigarilio, iinumen nga naglaon iti cafeina, arak, wenno ehersisyo iti uneg ti 30 minutos sakbay ti panangsukat.
- Usarem ti napatalgedan nga aparato nga umiso iti kadakkel ti cuff. (Bisitaen ti [Validate BP](#) (website iti Ingles) tapno masarakam ti aparato a mapagtalkam.)
- Ikaliwem ti pantogmo.
- Agtugaw a naulimek a nasurok pay a 5 minutos ken saanka nga agsasao.

### Ti Umiso a Posision

- Agtugaw a direktso, nasuportaran ti likod, nakatukod dagiti saka iti daga, ken saan a nakalukot dagiti saka.
- Iyinanam a nasayaat ti takkiagmo iti patag a rabaw iti kapantay ti puso.
- Ikabil ti cuff iti awan kawesna a kudil iti ngato ti likmot ti siko, saan nga iti rabaw ti kawes.



### Bayat ti Panangsukat

- Agrelax-ka ken saanka nga agsasao.
- Mangala iti saan a bumaba iti dua a panangsukat, nga adda 1 minuto iti nagbaetanda.
- Irekord amin a resulta kalpasan ti pannakalpas ti panangsukat ken ibingay kadagiti mangtaripato iti salun-atmo tapno makatulong a mangpasingked iti Kategoriya ti presion ti dara iti klinika.



### Dagiti kategoriya ti presion ti dara iti opisina nga irekomenda ti American Heart Association

| KATEGORIA TI PRESION TI DARA                                                                           | SYSTOLIC mm Hg<br>(akin-ngato/nangato a numero) |           | DIASTOLIC mm Hg<br>(akin-baba/nababa a numero) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------|
| NORMAL                                                                                                 | NABABBABA NGEM 120                              | ken       | NABABBABA NGEM 80                              |
| NANGATO BASSIT                                                                                         | 120-129                                         | ken       | NABABBABA NGEM 80                              |
| STAGE 1 HYPERTENSION<br>(Nangato a Presion ti Dara)                                                    | 130-139                                         | wenno     | 80-89                                          |
| STAGE 2 HYPERTENSION<br>(Nangato a Presion ti Dara)                                                    | 140 WENNO NANGATNGATO                           | wenno     | 90 WENNO NANGATNGATO                           |
| NAKARO A HYPERTENSION (No awan ti sintomas*, tawagam ti propesional a mangtartaripato iti salun-atmo.) | NANGATNGATO NGEM 180                            | ken/wenno | NANGATNGATO NGEM 120                           |
| HYPERTENSIVE EMERGENCY (No addaan ka iti aniaman kadagitoy a sintomas*, tawagan ti 911.)               | NANGATNGATO NGEM 180                            | ken/wenno | NANGATNGATO NGEM 120                           |

\*dagiti sintomas: ut-ot iti barukong, rigat ti panaganges, ut-ot iti likod, pannakamanhid, kinakapuy, panagbaliw iti panagkita wenno rigat iti panagsao

\* Aguray iti sumagmamano a minuto ken sukatem manen ti presion ti dara.

\* No nangato pay laeng ti presion ti daram ken awan dagiti sabali a senyales wenno sintomas, kontakten ti propesional a mangtartaripato ti salun-atmo.

\* No mariknam dagiti senyales ti mabalina a pannakadadael dagiti organ, kas iti ut-ot ti barukong, rigat ti panaganges, ut-ot ti likod, pannakamanhid, kinakapuy, panagbaliw ti panagkita, wenno rigat ti panagsao, tawagan ti 911.

Ammuen ti ad-adu pay iti  
[heart.org/BP](https://heart.org/BP)  
(website iti Ingles)