



American
Heart
Association.

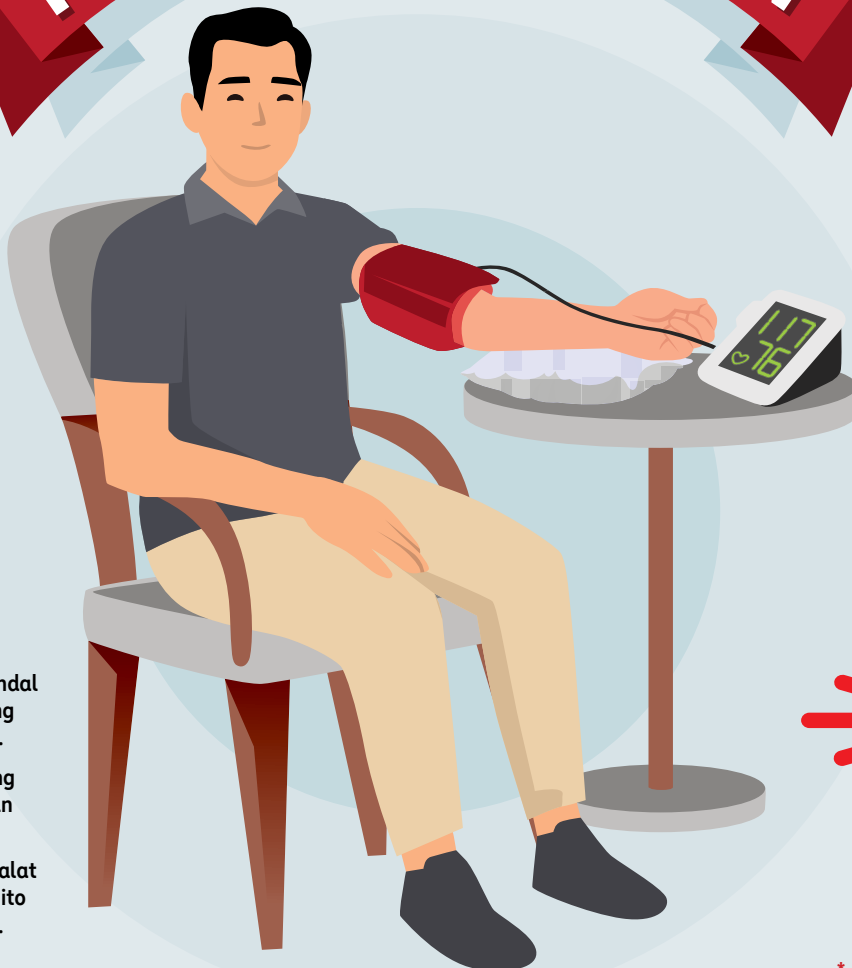
PAGKUHA NG PRESYON NG DUGO SA BAHAY MGA TAGUBILIN

Bago Ka Kumuha

- Bawal ang sigarilyo, mga inuming may caffeine, alak, o pag-eehersisyo 30 minuto bago ang pagkuha.
- Gumamit ng validated na device na may tamang laki ng cuff. (Bisitahin ang [Validate BP](#) (website sa Ingles) para humanap ng device na mapagkakatiwalaan mo.)
- Umihi.
- Umupo nang tahimik sa loob ng mahigit 5 minuto at huwag magsalita.

Tamang Postura

- Umupo nang tuwid nang nakasandal ang likod, nakatapak sa sahig ang mga paa, at hindi nakadekwatro.
- Kumportableng ipatong ang iyong braso sa isang patag na patungan kapantay ng puso.
- Ibalot ang cuff nang direkta sa balat mo sa itaas ng tupi ng siko, hindi ito puwedeng nakaibabaw sa damit.



Habang Kumukuha

- Manatiling relaxed at huwag magsalita.
- Kumuha ng hindi bababa sa dalawang reading na may pagitang 1 minuto.
- Isulat ang lahat ng resulta kapag nakumpleto na ang pagkuha, at ipaalam ito sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan para makatulong sa pagkumpirma ng kategorya ng presyon ng dugo mo sa klinika.



**AY POSIBLENG ISANG
HYPERTENSIVE
EMERGENCY***

Mga inirerekomendang antas ng presyon ng dugo ng American Heart Association sa klinika

KATEGORYA NG PRESYON NG DUGO	SYSTOLIC mm Hg (itaas/numero sa itaas)		DIASTOLIC mm Hg (ibaba/numero sa ibaba)
NORMAL	MAS MABABA SA 120	at	MAS MABABA SA 80
MATAAS	120-129	at	MAS MABABA SA 80
STAGE 1 NA ALTPRESYON (Mataas na Presyon ng Dugo)	130-139	o	80-89
STAGE 2 NA ALTPRESYON (Mataas na Presyon ng Dugo)	140 O MAS MATAAS	o	90 O MAS MATAAS
MALALANG ALTPRESYON (Kung wala kang anumang sintomas*, tawagan ang iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.)	MAS MATAAS SA 180	at/o	MAS MATAAS SA 120
HYPERTENSIVE EMERGENCY (Kung mayroon kang anumang mga sintomas na ito*, tumawag sa 911.)	MAS MATAAS SA 180	at/o	MAS MATAAS SA 120

*mga sintomas: pananakit ng dibdib, kakapusan ng hininga, pananakit ng likod, pamamanhid, panghihina, pagbabago sa paningin, o hirap magsalita

* Maghintay nang ilang minuto at kunin ulit ang presyon ng dugo.

* Kung mataas pa rin ang presyon ng dugo mo at walang iba pang senyales o sintomas, makipag-ugnayan sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.

* Kung nakakaranas ka ng mga senyales ng posibleng organ damage, gaya ng kirot sa dibdib, paninikip ng paghinga, sakit sa likod, pamamanhid, panghihina, pagbabago sa paningin, o hirap sa pagasalita, tumawag sa 911.

Alamin ang higit pa sa
heart.org/BP
(website sa Ingles)