

Tansyon wo

Kisa tansyon wo ye epi poukisa li enpòtan?

Yo rele l ipètansyon tou epi li ka andomaje veso sangen ou yo.

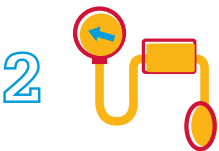
Pandan tansyon wo se yon bagay komen, anpil moun pa konnen yo genyen l paske yo pa santi yo malad. Men, si ou pa pran tansyon wo oserye, ou ka andomaje kè ou, sèvo ou oswa ren ou, sa ki ka mennen nan kriz kadyak, estwòk oswa ensifizans renal.

Kidonk, kisa m ka fè?

Senk domèn ki masyone anba a ka ede tout pasyan ki gen tansyon wo.



Pran medikaman w chak jou. Li ka itil pou w pran medikaman w nan menm lè a chak jou pou w pa bliye. Pran pasyans: Li ka pran tan pou w jwenn medikaman ak dòz ki bon pou ou. Pale ak founisè w la si w gen nenpòt efè segondè. Jwenn bon medikaman pou ou enpòtan. Bezwen pran medikaman pa vle di ou echwe, epi sa ap ede diminye domaj nan kè ou.



Kontwole tansyon ou lakay ou. Sèvi ak yon aparèy lakay ou pran tansyon ou nan maten ak nan aswè. Gade nan *do paj sa apou* jwenn konsèy pou kontwole tansyon ou byen. Mande doktè w la pou l ba w yon jounal pou ekri tansyon w chak jou.



Fè plis mouvman! Aktivite fizik ap fè kè w vin pi solid epi ede w kontwole pwa w. Si w gen difikilte pou w fè 30 minit aktivite chak jou, divize l an ti pati. Eseye mache pandan 10 minit, 3 fwa pa jou.



Manje mwens sèl. Rejim Apwòch Alimantè pou Sispann Ipètansyon (DASH) an ka ede w manje mwens sodyòm, oswa sèl, pou bese tansyon w. Pifò sèl soti nan manje ki nan pake oswa manje ki soti nan restoran. Gen sèl deja nan manje sa yo, kidonk menm si ou pa sèvi ak sèl, ou ka toujou ap manje twòp sèl. Lè ou fè manje lakay ou, sa pèmèt ou kontwole kantite sèl la epi ou ka vin kreye lòt gou. Eseye kwit manje ak zèb, epis, sitwon, sitwon vèt, oswa epis san sèl pou yon bon gou san sèl.



Konsantre sou manje ki bon pou sante. Ou ka manje diferan manje nan rejim DASH la ki gen mwens sèl epi ki bon pou kè ou. Ou ka manje fwi, legim, grenn antye, pwodui letye ki pa gen anpil grès, pwason, poul, pwa, nwa, ak plis ankò. Eseye fè ti chanjman pandan kèk semèn pou ede ou abitye ak rejim DASH la.



Nòt espesyal pou pasyan Nwa ki gen tansyon wo:

Tansyon wo se yon bagay komen nan kominote Nwa a. Non sèlman ou ka gen tansyon wo pi bonè nan lavi ou, men li kapab tou pi difisil pou kontwole epi souvan li mande medikaman.

Poukisa rejim DASH la ak manje mwens sèl enpòtan pou kominote Nwa a?

Tansyon wo ki sansib ak sèl se lè tansyon ou monte aprè ou fin manje manje sale. Pifò moun ki gen tansyon wo wè tansyon yo ogmante akòz sodyòm. Sa pi komen nan kominote Nwa a.



Konsèy pou w byen kontwole tansyon w:



Klasifikasyon Tansyon	Sistolik (mmHg)	Dyastolik (mmHg)	Objektif ou*
Nòmal	<120	ak <80	<130/80
Pre-Ipètansyon	120-129	ak <80	
Ipètansyon Etap 1	130-139	oswa 80-89	
Ipètansyon Etap 2	≥140	oswa ≥90	

Gid sa yo baze sou Gid AHA 2025 pou Prevansyon, Deteksyon, Evalyasyon, ak Jesyon Tansyon Wo Lakay Granmoun. Kontakte founisè swen sante w la pou wè si yon tansyon sistolik <120 bon pou ou.

Materyèl adapte soti nan TARGET:BP an kolaborasyon ak Asosyasyon Ameriken nan Kesyon Kè ak Asosyasyon Medikal Ameriken an.