



## Understanding

# HYPERTENSION

### Ano ang HYPERTENSION?

Ang HYPERTENSION o ALTA PRESYON ay isang “lifestyle related” na sakit kung saan higit sa normal ang blood pressure (BP).

Madalas ito na **walang sintomas** kaya ito ay isang delikadong sakit kapag napabayaan at hindi nagamot ng tama.

### Paano ang tamang paraan ng pagbasa ng blood pressure?

Ang blood pressure ay may unit na millimeter mercury o mmHg.

Mayroong dalawang numerong binabanggit kapag tayo ay nagpapakuha ng BP.

1. **SYSTOLIC** – Ito ang unang numero na binabasa. Tumutukoy ito sa presyon sa ugat habang tumitibok ang puso.

2. **DIASTOLIC** – Ito ang pangalawang numerong binabasa. Ito ay tumutukoy sa presyon ng ugat sa pagitan ng pagtibok ng puso.



Ayon sa **AMERICAN HEART ASSOCIATION**

#### NORMAL

ang blood pressure kapag:

Systolic: **mas mababa sa 120**

at

Diastolic: **mas mababa sa 80**

#### PREHYPERTENSION

ang blood pressure kapag:

Systolic: **120 hanggang 129**

at

Diastolic: **80 hanggang 89**

## Blood Pressure Categories



BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
NORMAL	LESS THAN 120	and	LESS THAN 80
ELEVATED	120-129	and	LESS THAN 80
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1	130-139	or	80-89
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2	140 OR HIGHER	or	90 OR HIGHER
HYPERTENSIVE CRISIS (consult your doctor immediately)	HIGHER THAN 180	and/or	HIGHER THAN 120

## Paano malalaman kung ang isang tao ay may **HYPERTENSION**?

Ang diagnosis ng hypertension ay binibigay ng doktor sa pasyenteng may 2 beses o higit pa na BP reading na:

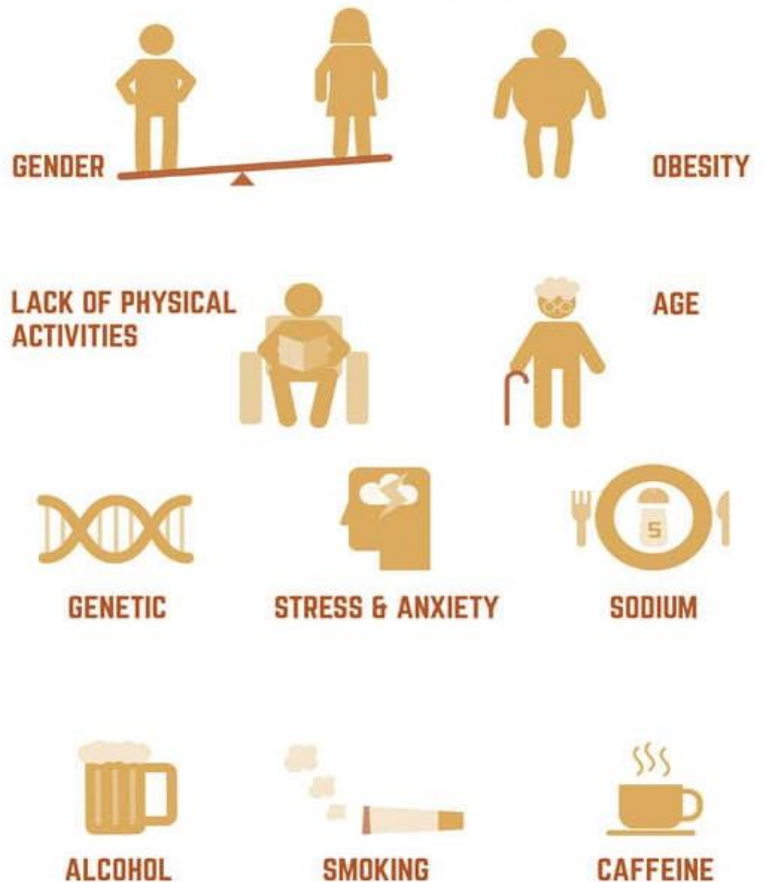
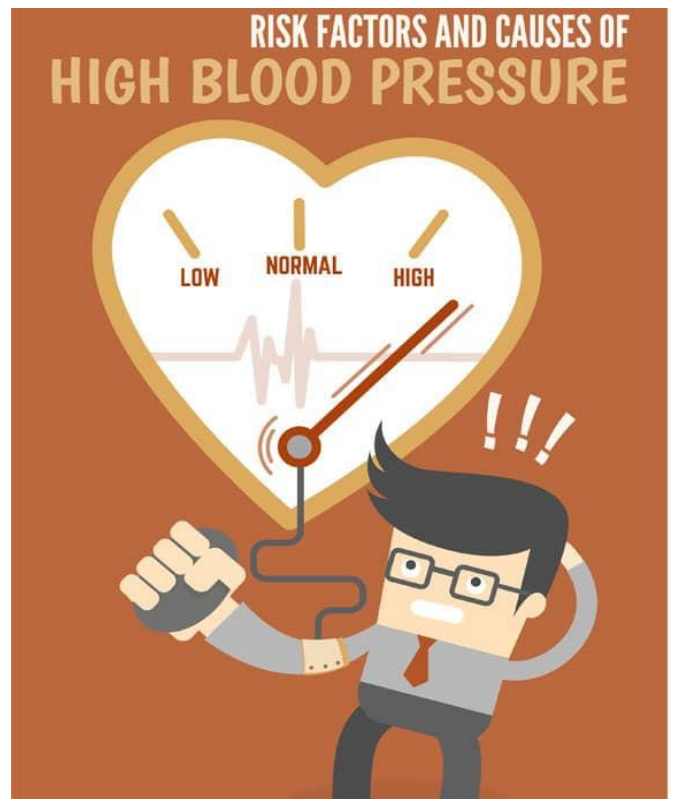
Systolic: **130 pataas**

o

Diastolic: **90 pataas**

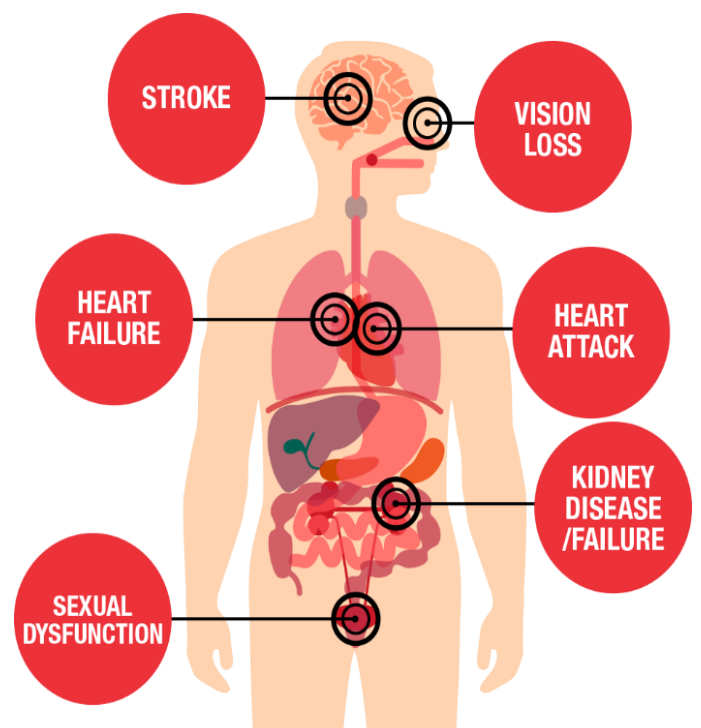
## Ano ang mga **risk factors** para sa **HYPERTENSION**?

1. Paninigarilyo at paglanghap ng usok ng sigarilyo (second hand smoke).
2. Diabetes Mellitus o mataas na blood sugar.
3. Labis na timbang o obesity.
4. Pagkain ng pagkaing mataas ang asin, asukal o taba at labis na pag-inom ng alak.
5. Kakulangan sa tamang ehersisyo at “sedentary lifestyle”.



## Ano ang mga **komplikasyon ng HYPERTENSION**?

Kapag hindi nagaagapan ng tamang gamot ang hypertension, maaring magdulot ito ng mga komplikasyon dahil sa nahihirapan magkaroon ng tamang supply ng dugo ang iba't ibang parte ng ating katawan. Kapag matagal na nangyayari ito, hindi nabibigyan ng tamang nutrisyon at oxygen ang mga vital organs ng katawan na nagdudulot ng pagkasira ng mga sumusunod na organs:



# Ano ang mga paraan para mapigilan ang paglala ng hypertension?

## 1. Wastong pagkain

- iwasan ang: maalat, mamantika at masyadong matamis na pagkain

## 2. Katamtamang paginom ng alak

- Mas mainam iwasang uminom ng alak
- 2 baso ng beer o 2 shot ng hard na alak sa isang araw lamang sa lalaki.
- 1 baso ng beer or 1 shot ng hard na alak sa isang araw lamang sa babae.

## 3. Regular na ehersisyo

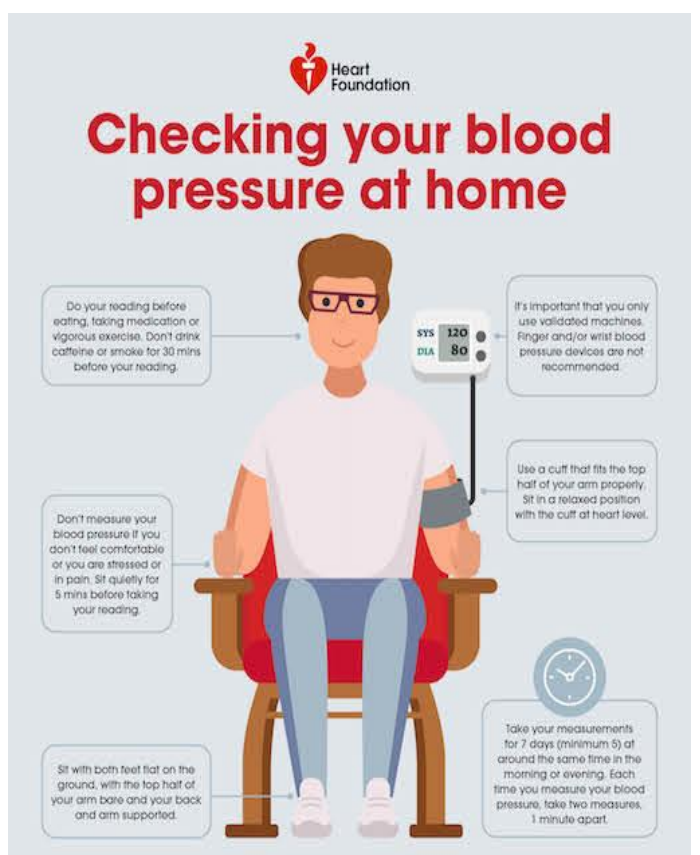
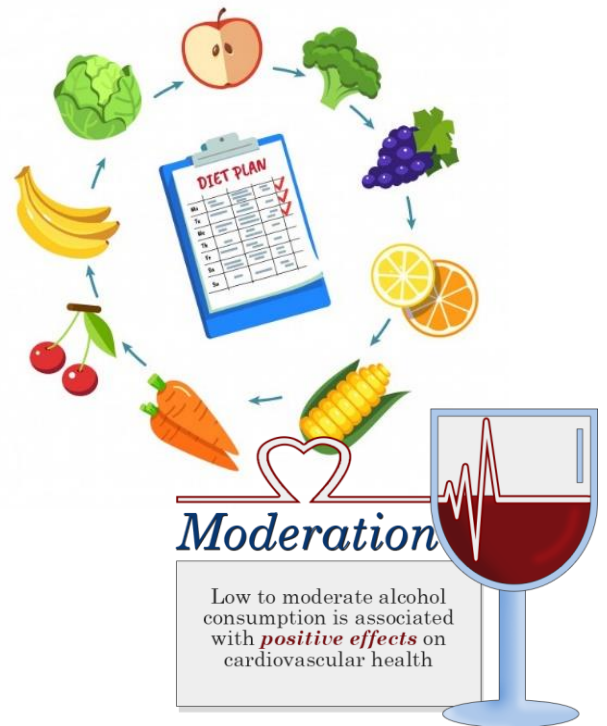
- Magehersisyo ng 30 minuto kada araw ng 5 araw.

## 4. Huminto sa paninigarilyo

## 5. Regular na paginom ng gamot

## 6. Regular na pagtsek ng BP

- Magtsek ng BP 2 beses sa isang araw. Isa sa umaga at isa bago matulog. Mas mainam kung pare-parehong oras ng araw ang pagtsek ng BP.
- Huwag uminom ng kape o kami 30 minuto bago magtsek ng BP.
- Siguraduhing nakapagpahinga ng 15 minuto bago magtsek ng BP.
- Siguraduhing tama ang size ng cuff ng sphygmomanometer o pang measure ng BP.
- Tandaan: kung walang marunong gumamit ng aneroid o manual na sphygmomanometer, maaring gumamit ng digital na sphygmomanometer.



Sources: American Heart Association; Philippine Heart Association

EASTWEST HEALTHCARE, INC.

6/F Makati Executive Center, V.A. Rufino St. cor. L.P. Leviste St., Salcedo Village, Makati City

Tel. no.: (02) 8817-3333

Website: www.eastwesthealthcare.com.ph