

Ipètansyon



Konprann tansyon w

Yo mezire tansyon avèk de chif. Yo ekri li ak yon chif anlè lòt la. Ou ka kontwole tansyon w nan biwo pwofesyonèl swen sante w la, nan anpil famasi, oswa lakay ou.

115

Sistolik

Kantite presyon ki genyen nan atè ou yo lè kè w ponpe san

75

Dyastolik

Kantite presyon ki genyen nan atè ou yo lè kè w poze ant batman yo

Pou pifò moun, tansyon nòmal la mwens pase 120/80. Si tansyon w 120/80 oswa pi wo, pale ak pwofesyonèl swen sante w la. Gen moun ki ka bese tansyon yo lè yo fè plis aktivite fizik ak lè yo manje manje ki pi bon pou sante, alòske gen lòt moun ki ka bezwen medikaman.

Si yo te deja di w ou gen tansyon wo (yo rele l tou ipètansyon), pwofesyonèl swen sante w la ka ede w tabli yon objektif ki bon pou ou.



Ipètansyon danjere



Plis pase **youn** sou **kat** moun New York
ki adilt gen ipètansyon.

Anpil moun New York gen ipètansyon
men yo pa konn sa.

Yo ka inyore si yo gen ipètansyon paske an jeneral pa gen okenn sentòm. Sepandan, li ka lakòz estwòk, kriz kadyak, ensifizans renal, ak lanmò bonè.

Lè w kontwole tansyon w regilyèman sa ap ede w konnen si gen yon pwoblèm.



Ou kapab ede anpeche oswa kontwole ipètansyon



Manje sitou legim, fwi, sereyal konplè, ak pwoteyin ki mèg.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol	50mg 17%
Sodium	150mg 6%
Total Carbohydrate	10g 3%

Li etikèt nitrasyon yo epi eseye limite kantite sodyòm (sèl) ou a mwens pase 2,300 miligram pa jou.



Limite kantite alkòl ou bwè.



Fè aktivite fizik (mache konte tou!) pandan omwen 150 minit chak semèn.

Chak jou se yon nouvo opòtinite pou w fè yon chwa ki bon pou sante. Pa bay vag! Lè w travay pou atenn objektif sa yo, sa ap ede w viv yon vi ki pi long, ki pi an sante.

Si w fimen, sispann fimen se yon fason enpòtan pou diminye risk ou genyen pou w soufri maladi kè. Si w poko pare pou w sispann fimen, tretman (medikaman ak konsèy) ka ede w diminye sou fimen an ofiramezi oswa ede w evite fimen nan kèk moman espesifik (tankou lakay ou, nan travay, oswa lè w ak fanmi w).

Pa neglije medikaman w yo

Pran medikaman w yo, si yo preskri w yo. Gen moun ki sispann pran medikaman pou ipètansyon yo oswa yo sote dòz paske:



- Yo pa santi yo malad.
- Y ap mande tèt yo si yo ka peye l.
- Yo enkyete konsènan efè segondè yo.
- Tansyon yo kòmanse amelyore.



Pa sote dòz ni piga ou sispann pran medikaman w yo. Medikaman yo ka diminye risk ou pou w sibi kriz kadyak ak estwòk.



Pale ak pwofesyonèl swen sante w la oswa famasyen w lan si ou gen kesyon oswa enkyetid.



Kontwole tansyon w regilyèman. Si tansyon w sou kontwòl, medikaman w yo ap mache.



Resous

Konekte



Jwenn zouti pou ede anpeche oswa bese ipètansyon:

Ale sou sitwèb nyc.gov/health epi chèche "**high blood pressure**" (ipètansyon).

Aprann sou opsyon tretman pou tabak yo:

Ale sou sitwèb nyc.gov/nycquits.



Ale sou sitwèb nyc.gov/health pou jwenn materyèl sante sa a ak lòt materyèl nan lòt lang. Se dwa w pou w jwenn sèvis yo nan lang ou. Sèvis entèpretasyon yo gratis nan tout klinik ak biwo Depatman Sante Vil New York yo.