

High Blood Pressure

Blood pressure is the force put on the walls of the blood vessels with each heartbeat. Blood pressure helps move blood through your body.

Taking Your Blood Pressure

Blood pressure is often checked by putting a wide band called a cuff around your upper arm. Air is pumped into the cuff. Your blood pressure is measured as the air is let out of the cuff.

Blood pressure is one number over a second number.

- The top number is higher and is called the systolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the diastolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

Normal Blood Pressure

Normal blood pressure is 120 over 80 or less. Blood pressure varies from person to person. Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

High Blood Pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 140 over 90 or higher. A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

The harder it is for blood to flow through your blood vessels, the higher your blood pressure numbers. With high blood pressure, your heart is working harder than normal. High blood pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, and hardening of the blood vessels.

Mataas na Presyon ng Dugo

Ang presyon ng dugo ay isang puwersa sa mga dingding ng mga daluyan ng dugo sa bawat tibok ng puso. Tumutulong ang presyon ng dugo sa pagdaloy ng dugo sa inyong buong katawan.

Pagkuha ng Presyon ng Inyong Dugo

Madalas na sinusuri ang presyon ng dugo sa pamamagitan ng paglalagay ng malapad na bigkis na tinatawag na punyos sa braso. May ibinobombang hangin sa punyos. Nasusukat ang presyon ng inyong dugo habang ang hangin ay pinalalabas sa punyos.

Ang presyon ng dugo ay isang numero sa taas ng pangalawang numero.

- Ang numero sa itaas ay mas mataas at tinatawag na systolic reading. Ito ang puwersa sa inyong mga daluyan ng dugo kapag nagbobomba ang puso.
- Ang numero sa ibaba ay mas mababa at tinatawag na diastolic reading. Ito ang puwersa sa inyong mga daluyan ng dugo kapag ang puso ay nagpapahinga sa pagitan ng mga tibok.

Katamtamang Presyon ng Dugo

Ang katamtamang presyon ng dugo ay 120 over 80 o mas mababa pa. Nagkakaiba ang presyon ng dugo sa bawat tao. Ang presyon ng dugo ng bawat tao ay nagbabago oras-oras at araw-araw.

Mataas na Presyon ng Dugo

Ang mataas na presyon ng dugo ay tinatawag ring alta-presyon (hypertension). Ang mataas na presyon ng dugo ay 140 over 90 o mas mataas pa. Walang ginagawang diyagnosis hangga't hindi nasusuri ng ilang beses ang presyon ng inyong dugo at nananatili itong mataas.

Kapag mas mahirap para sa dugo ang dumaloy sa inyong mga daluyan ng dugo, mas mataas ang bilang ng presyon ng inyong dugo. Sa mataas na presyon ng dugo, mas nahihirapang magtrabaho ang inyong puso kaysa karaniwan. Ang mataas na presyon ng dugo ay maaaring magdulot ng atake sa puso, atake sa utak (stroke), paghina ng bato, at paninigas ng mga daluyan ng dugo.

Signs of High Blood Pressure

The only way to know if you have high blood pressure is to have it checked. Most people do not have any signs. Some people may have a headache or blurred vision.

Your Care

Blood pressure control is very important. If you have high blood pressure you should:

- Check your blood pressure often. Call your doctor if your blood pressure stays high.
- See your doctor as scheduled.
- Take your blood pressure medicine as ordered by your doctor.
- Take your medicine even if you feel well or your blood pressure is normal.
- Lose weight if you are overweight.
- Limit salt in your food and drinks.
- Avoid alcohol.
- Stop smoking or tobacco use.
- Exercise most every day.
- Reduce stress.
- Practice relaxation daily.

Call 911 **right away** if you have:

- A severe headache
- Vision changes
- Chest pain, pressure or tightness that is not better with nitroglycerin
- Have a hard time breathing or get short of breath
- Sudden numbness, tingling or weakness in the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble understanding or trouble speaking
- Trouble swallowing

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Mga Palatandaan ng Mataas na Presyon ng Dugo

Ang tanging paraan upang malaman kung mataas ang presyon ng inyong dugo ay ang ipasuri ito. Karamihan sa mga tao ay walang anumang palatandaan. Ang ibang tao ay maaaring may pananakit ng ulo o panlalabo ng paningin.

Ang Inyong Pangangalaga

Mahalaga ang pagkontrol sa presyon ng inyong dugo. Kung mataas ang presyon ng inyong dugo kailangan ninyong:

- Ipasuri ng madalas ang presyon ng inyong dugo. Tawagan ang inyong doktor kung ang presyon ng inyong dugo ay nananatiling mataas.
- Makipagkita sa inyong doktor kung kailan itinakda.
- Inumin ang mga gamot sa presyon ng inyong dugo ayon sa bilin ng inyong doktor.
- Inumin ang inyong mga gamot kahit mabuti na ang pakiramdam ninyo o bumalik na sa katamtaman ang presyon ng inyong dugo.
- Magbawas ng timbang kung sobra ang timbang ninyo.
- Limitahan ang asin sa inyong pagkain at inumin.
- Iwasan ang alkohol.
- Itigil ang paninigarilyo o paggamit ng tabako.
- Mag-ehersisyo araw-araw.
- Bawasan ang matinding pagod.
- Sanaying magpahinga araw-araw.

Tawagan **agad** ang 911 kung kayo ay may:

- Matinding sakit ng ulo
- Pagbabago sa paningin
- Sakit sa dibdib, bigat o paninikip na hindi maibsan ng nitroglycerin
- Kahirapan sa paghinga o paghahabol ng hininga
- Biglaang pagmamahid, pangingilig o panghihina sa mukha, braso o binti
- Biglaang pagkalito, kahirapang umintindi o kahirapang magsalita
- Kahirapan sa paglunok

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.