

Paano maiiwasan ang high blood pressure?

- Panatiliing tama ang iyong timbang.
- Maging aktibo o mag-ehersisyo
- Iwasan ang mga maaalat at matatabang pagkain.
- Huwag manigarilyo



Kaya Mo Ito!



"Ang mga pag-aaral na ginawa ng Philippine Heart Center ay nagpapakita na ang presyon ng dugo ay bumubuti sa pakikinig ng mga lektyur tungkol sa mga sanhing panganib sa sakit sa puso at mga pagbabago sa pamumuhay, kasama ang konsultasyon."

Call 8925-2401 local 3820



PHILIPPINE HEART CENTER
PREVENTIVE CARDIOLOGY DIVISION
East Avenue, Quezon City



Ano ang presyon ng dugo o blood pressure (BP)?

- Ang presyon ng dugo o "blood pressure" ay ang puwersa ng dugo sa loob ng mga ugat habang ito ay dumadaloy patungo sa iba't ibang bahagi ng katawan.
- Ang pagdaloy ng dugo sa mga arterya ay parang alon, may pataas na alon (**Systolic Pressure**) at pababang alon (**Diastolic pressure**).



Mga Antas ng Dugo sa mga Mata-tanda (18 taong gulang at pataas)

*Antas ng Presyon	Systolic (mmHg)	Mungkahing Pagpapaeksamin ng Presyon
Normal	Mas mababa sa 120/80 mmHg	Magpacheck up pagkaraan ng 2 taon
Mataas na Normal (Borderline BP)	120-139 / 80-89 mmHg	Magpacheck muli pagkaraan ng 1 taon
Mataas na Presyon (Hypertension)	$\geq 140/90$ mmHg	Tiyakin sa loob ng 2 buwan

Karaniwang sintomas ng taong may high blood pressure?

1. Masakit na ulo at batok
2. Nahihilo at nanlalabong paningin
3. Madaling mahapo
4. Nahihirapang huminga
5. Palpitasyon
6. Masakit na dibdib at parang may nakadagan na mabigat

Ano ang mga komplikasyon ng high BP?

