KABUTIHAN BULLETIN

MATAAS NA PRESYON NG DUGO

Department of Developmental Services ng California

NOBYEMBRE 2024

Department of Developmental Services

Kapaki-pakinabang ba ang bulletin na ito?

Mag-clic Dito

Ano ang Presyon ng Dugo?

Ang presyon ng dugo ay ang dami ng presyon na kailangan upang ibomba ang dugo sa katawan at ang dami ng presyon sa pagitan ng mga pintig ng puso. Nagaganap ang hypertension (mataas na presyon ng dugo) kapag kailangan ng puso na magtrabaho nang mabuti sa pagbomba ng dugo, dinagdagan ang presyon sa mga arterya.

120 ← Systolic

80 ← Diastolic

Ang sukat ng presyon ng dugo ay may dalawang numero:

Ang numero sa itaas (systolic) ay ang presyon ng dugo kapag pumipiga ang kalamnan ng puso upang magbomba ng dugo.

Ang numero sa ibaba (diastolic) ay ang presyon sa mga arterya na sinukat sa pagitan ng mga pintig ng puso.

Ang ideyal na presyon ng dugo ng bawat tao ay naiiba at batay sa kanilang edad at anumang naunang mga medikal na kondisyon. Ito ay isang bagay na dapat pag-usapan kasama ang kanilang doktor sa pangunahing pangangalaga.

Pinagmulan: Mataas na Presyon ng Dugo at Mas Nakatatandang mga Adult | National Institute on Aging (nih.gov); Why establishing a health baseline is a 'critical starting point for achieving future health goals' - Scope (stanford.edu); Blood Pressure Measurement - Cleveland Clinic (my.clevelandclinic.org)

Ang mataas na presyon ng dugo ay kapag ang presyon ng dugo na tumutulak sa katawan ay palaging napakataas. Mas pinagtatrabaho nito nang mabuti ang puso upang magbomba ng dugo. Pinapataas ng mataas na presyon ng dugo ang panganib ng atake sa puso, istrok, at iba pang seryosong mga problema sa kalusugan. Mas mataas ang presyon ng dugo at mas matagal na hindi ito nakokontrol, mas malaki ang sumusunod na mga panganib:

- Atake sa puso o istrok
- Aneurysm (Abnromal na Pamamaga sa Dingding ng Ugat)
- Hindi pagtrabaho ng puso
- Mga problema sa bato
- Mga problema sa mata
- Mga pagbabago sa alaala o pang-unawa
- Dementia

Pinagmulan: Mataas na presyon ng dugo (hypertension) - Mga sintomas at sanhi - Mayo Clinic (mayoclinic.org)

DDS

Ang mga Bulletin ng Kabutihan at Kaligtasan ay ginawa ng Department of Developmental Services upang alertuhan ang mga direktang service provider, staff ng rehiyonal na center, at ang iba pa tungkol sa partikular na mga panganib sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin para makagawa ng mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: Survey ng Bulletin

Mga Sintomas

Karamihan sa mga taong may mataas na presyon ng dugo ay walang anumang mga sintomas. Ang isang tao ay puwedeng magkaroon ng mataas na presyon ng dugo sa loob ng mga taon na hindi nagpapakita ng mga sintomas. Kaya mahalaga na ipasuri ng mga taong sinusuportahan mo ang presyon ng kanilang dugo paminsan-minsan. Maaaring kabilang sa mga sintomas ang:

- Pananakit ng ulo
- Pangangapos ng hininga
- Pagdurugo ng ilong
- Pulang mga spot sa mata
- Biglang pamumula ng mukha
- Biglang pagkahilo
- Pagkawala ng balanse o koordinasyon

Ang mga sintomas na ito ay nauugnay sa maraming iba pang mga kondisyon na hindi partikular sa mataas na presyon ng dugo. Karaniwang hindi nagaganap ang mga ito hanggang ang mataas na presyon ng dugo ay umabot sa matindi o banta sa buhay na yugto.

Pinagmulan: Mataas na presyon ng dugo (hypertension) - Mga sintomas at sanhi - Mayo Clinic (mayoclinic.org); Ano ang mga Sintomas ng Mataas na Presyon ng Dugo? | American Heart Association (heart.org)

Suriin at Panatilihin ang Presyon ng Dugo

Mahalagang ipasuri ng mga taong sinusuportahan mo ang presyon ng kanilang dugo.

- kahit man lang bawat dalawang taon para sa mga indibidwal na 18 hanggang 39 na taong gulang
- kahit man lang bawat taon para sa mga indibiwal na 40 taong gulang o higit pa o nasa panganib ng mataas na presyon ng dugo
- Ang libreng screening ng presyon ng dugo at awtomatik na mga cuff ng presyon ng dugo para gamitin sa bahay ay available sa ilang botika at parmasya.

Pinagmulan: Mataas na presyon ng dugo (Hypertension) - Mga sintomas at sanhi - Mayo Clinic (mayoclinic.org)

Wastong Pagkuha ng Presyon ng Dugo

- Bago kunin ang presyon ng dugo ng isang indibidwal na sinusuportahan mo, sabihin sa kanya na tahimik na umupo sa isang silya sa loob ng limang minuto o higit pa upang makapagrelaks.
- Para sa pagbasa, paupuin nang tuwid ang indibidwal sa silya na nakasandal ang likod at nasa sahig ang dalawang paa.
- Suportahan ang kanyang braso sa lebel ng puso, nakatuntong ito sa countertop o mesa.
- Ilagay ang cuff sa balat na walang takip, hindi nakapatong sa manggas.
- Kung napakataas ang presyon ng dugo at walang anumang mga sintomas ang indibidwal, iparelaks ang indibidwal sa loob ng ilang minuto at suriin muli ang presyon ng dugo.

Pinagmulan: Hypertension (who.int); Mataas na Presyon ng Dugo | CDC (cdc.gov); Hypertensive crisis: Ano ang mga sintomas? - Mayo Clinic (mayoclinic.org)

Mga Factor ng Panganib

May maraming factor na naglalagay sa mga indibidwal sa panganib dahil sa mataas na presyon ng dugo.

Edad
Tumataas ang panganib ng mataas na presyon ng dugo habang nagkakaedad.

Pagiging obese o sobra ang timbang
Ang labis na timbang ay nagdudulot ng mga pagbabago sa mga ugat at sa buong katawan na makakadagdag sa presyon ng dugo.

Kulang sa ehersisyo
Ang hindi pag-ehersisyo ay maaaring hahantong sa pagbigat ng timbang at ang hindi aktibong mga tao ay mas malamang na may mas mataas na bilis ng pintig ng puso.

Lahi
Ang mataas na presyon ng dugo ay partikular na mas mataas sa mga taong itim.

Kasaysayan ng pamilya
Ang isang tao ay mas malamang na magkakaroon ng mataas na presyon ng dugo kung ang kanyang magulang o kapatid ay may ganitong kondisyon.

Paninigarilyo
Pansamantalang pinapataas ang presyon ng dugo bawat pagkakataon na naninigarilyo ang isang tao.

Hindi nakakalusog na pagkain
Ang mga pagkain na napakataas sa asin (o sodium) at mababa sa potassium ay sanhi na panatilihin ng katawan ang likido na nagpapataas sa presyon ng dugo.

Istres
Ang matataas na antas ng istres ay maaaring hahantong sa pansamantalang pagtaas ng presyon ng dugo.

Pinagmulan: Mataas na presyon ng dugo (hypertension) - Mga sintomas at sanhi | Mayo Clinic (mayoclinic.org); Hypertension (who.int); High Blood Pressure | CDC (cdc.gov)

Ano ang Nakakaapekto sa Pagbasa ng Mataas na Presyon ng Dugo?

Ilang factor na makakaapekto sa pagbasa ng presyon ng dugo:

Pagka-nerbyos sa pagkuha ng presyon ng dugo – Tinatawag itong “white coat syndrome.” Sindami ng 1 sa 3 tao na may mataas na basa sa presyon ng dugo sa opisina ng doktor ay maaring may normal na pagbasa ng presyon ng dugo sa labas ng opisinang iyon.

Kung ano ang kinain, ininom, o ginawa ng isang tao bago ang pagbasa – Ang pagbasa sa presyon ng dugo ng isang tao ay maaaring mas mataas kung siya ay nanigarilyo, uminom ng alak o kape, o nag-ehersisyo sa loob nang 30 minuto bago kunin ang presyon ng kanyang dugo.

Paano nakaupo ang isang tao – Kapag naka-de kwatro ang isang tao o hinayaan ang kanyang braso na lumaylay sa tagiliran, kaysa ipatong ang kanyang braso sa mesa na sintaas ng dibdib niya, maaaring aakyat ang presyon ng kanyang dugo.

Pinagmulan: Sukatin ang Presyon ng Iyong Dugo | CDC (cdc.gov)

Mga Paraan upang Makontrol ang Mataas na Presyon ng Dugo

Kung ang taong sinusuportahan mo ay labis ang timbang o obese, hikayatin siya na bawasan ang labis na timbang.

Ihikayat ang regular na pag-ehersisyo, ang pakay ay kahit man lang 30 minuto ng katamtamang pisikal na gawain araw-araw.

- Basahin pa ang tungkol sa kung paano magpapanatili ng isang nakakalusog na uri ng pamumuhay

Magbigay ng nakakalusog na pagkain, kabilang ang whole grains, mga prutas, gulay, at mga pagkain na mababa sa fat, saturated fats, at asin.

- Maghain ng mas kaunting processed foods
- Huwag dagdagan ng asin o huwag asinan ang pagkaing niluluto mo
- Basahin pa ang tungkol sa nakakalusog na pagkain

Ihikayat ang mabuting mga kaugalian sa pagtulog.

- Basahin pa ang tungkol sa mas pagpapabuti sa tulog

Babaan ang istres

- Suportahan ang pag-iwas sa mga pampasimula ng istres
- Ihikayat ang paghahanap ng oras upang makapagrelaks
- Maglaan ng oras para sa nakaka-enjoy na mga gawain o hobby
- Sanayin ang malalim na paghinga

Ihikayat ang pag-inom ng mas kaunting alak

Suportahan ang indibidwal na tumigil sa paninigarilyo.

Kung nadayagnos ang indibidwal na may mataas na presyon ng dugo, tulungan siya na subaybayan ang presyon ng kanyang dugo.

Sa ilang sitwasyon, maaaring magreseta ang doktor ng indibidwal ng gamot upang makatulong sa pagkontrol ng presyon ng kanyang dugo.

Pinagmulan: 10 paraan upang makontrol ang mataas na presyon ng dugo nang walang gamot | Mayo Clinic (mayoclinic.org)

Karagdagang mga Resource

- Pagkontrol sa Presyon ng Aking Dugo (PDF)
- Talaan ng Presyon ng Aking Dugo (PDF)
- Aking Unang Pagbisita Kaugnay ng Presyon ng Aking Dugo (PDF)
- Mga Katotohanan sa Mataas na Presyon ng Dugo (cdc.gov)