

EDIKASYON PASYAN AK MOUN K AP BAY SWEN

Bagay pou Konnen Sou Tansyon Wo (Ipètansyon)

Tansyon se presyon san ou fè sou pawa atè ou yo. Yon atè se yon veso san (tib) ki pote san soti nan kè ou ale nan rès kò ou.

Yo rele tansyon wo a **ipètansyon tou**. Se lè presyon san ou fè sou pawa atè ou yo twò fò. Jeneralman, tansyon wo pa gen okenn sentòm. Ou gendwa pa konnen w genyen l toutotan yo pa pran tansyon ou.

Li enpòtan pou fè yo pran tansyon ou paske tansyon wo kapab lakoz pwoblèm, tankou:

- Dega nan kè ou.
- Estwòk.
- Pèt vizyon.
- Maladi ren.
- Disfonksyon erektil (difikilte pou peni an rès pou fè bagay).

Konprann Chif yo

Yo mezire ak ekri tansyon an tankou yon chif pa rapò ak yon lòt chif.

Chif anlè a se **tansyon sistolik ou**. Li mezire kantite presyon san w ap fè sou pawa atè w yo lè kè ou bat.

Chif anba a se **tansyon dyastolik ou**. Li mezire kantite presyon san w fè sou pawa atè w yo lè kè ou repoze nan ant batman yo.

Youn nan chif sa yo oswa toulède kapab twò wo. Si yo twò wo, li posib pou w gen ipètansyon. Tablo anba a montre limit pou nivo tansyon ki bon pou lasante ak nivo tansyon ki pa bon pou lasante.

Imaj 1. Tablo pou ede w konprann zafè tansyon an.” data-entity-type=“image” data-entity-uuid=“0” height=“286” src=“/sites/default/files/patient_ed/cancer_prevention/blood_pressure_graphic-en.png” width=“452” />

Konnen Risk Ou Genyen

Gen kèk bagay ki ogmante risk yon moun pou li gen tansyon wo. Yo rele bagay sa yo faktè risk. Gen kèk faktè risk ou pa kapab fè anyen pou yo. Pa egzanp, ou gendwa gen fanmi ki gen relasyon parantay ak ou ki gen tansyon wo. Si se wi, ou gen plis chans pou w genyen li tou. Risk pou w gen tansyon wo ogmante tou ofiyamezi ou ap pran laj.

Ras ak orijin etnik ou kapab afekte risk ou genyen tou pou w gen tansyon wo. Pa egzanp, si ou se Ameriken Nwa, ou gen plis chans pou vin gen tansyon wo. Epitou, ou gen chans pou genyen li pi jèn pase moun ki soti nan lòt ras ak lòt orijin etnik yo.

Pran Bon Abitid

Manje manje ki bon pou lasante. Mete anpil fwi ak legim, pwodui lèt ki gen tikal matyè gra, ak fib ladan l.

- Pa manje manje ki gen anpil grès, tankou tankou moso vyann ki gra (vant kochon), grès solid (mantèg oswa magarin), fritay, oswa bagay dous (tankou desè ak sirèt).
- Limite kantite kafeyin ou manje ak bwè. Pa bliye ou jwenn kafeyin tou nan kèk manje tankou chokola nwa ak bwason, tankou te ak soda.
- Manje manje ki gen tikal sodyòm (sèl). Pifò moun ta dwe konsome mwens pase 2 gram sodyòm pa jou. Pale avèk pwofesyonèl swen sante w la pou konnen ki kantite ki apwopriye pou ou.
- Manje plis manje ki genyen potasyòm. Ou jwenn potasyòm nan manje tankou fig mi, pòm detè, pwa, ak yogout.

Megri, si w twò gwo.

Fè yon aktivite fizik pandan 30 minit pa jou, 5 jou pa semèn. Ou kapab fè li

yon sèl kou, tankou 30 minit monte bisiklèt. Osnon, ou kapab divize l, tankou 10 minit danse oswa mache 3 fwa nan yon jounen.

Pinga ou bwè plis pase yon (1) bwason ki gen alkòl pa jou si w se fanm. Pinga ou bwè plis pase 2 bwason pa jou si w se gason. Yon bwason kapab se yon kanèt byè, yon vè diven, oswa yon chòt likè. Si w se transjan epi ou genyen kesyon, pale ak pwofesyonèl swen sante w la.

Kite fimèn oswa redui kantite sigarèt ou fimèn. Pou w jwenn èd, rele Liy kite fimèn NY la (NY Quitline) nan 866-697-8487.

Pale avèk Pwofesyonèl Swen Sante Ou

Gendelè fè bon chwa pa sifi pou w kenbe tansyon ou sou kontwòl. Sonje pou yo fè li kontwole tansyon ou regilyèman. Pale avèk doktè w la pou konnen si medikaman yo apwopriye pou ou.

Plis Resous

Fason pou Prevni Tansyon Wo

www.medlineplus.gov/howtopreventhighbloodpressure.html

Prevención de la presión arterial alta

www.medlineplus.gov/spanish/howtopreventhighbloodpressure.html

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Pou w jwenn plis resous, ale sou www.mskcc.org/pe pou w fè rechèch nan bibliyotèk vityèl nou an.

Things to Know About High Blood Pressure (Hypertension) - Last updated on February 22, 2023

Se Memorial Sloan Kettering Cancer Center ki posede ak rezève tout dwa yo