

paano iwasan o kontrolin ang alta presyon

Maaari mong pababain ang iyong presyon ng dugo at bawasan ang panganib ng sakit sa puso, di paggana ng bato, at stroke sa pamamagitan ng paggawa nitong mga pagbabago sa estilo ng pamumuhay.

Makipagtrabaho sa iyong Healthcare Team

Regular na bisitahin ang iyong doktor. Maaari ka nilang bigyan ng mga gamot at magmungkahi ng mga pagbabago sa estilo ng pamumuhay. Sundin ang mga bilin ng iyong doktor at ipagpatuloy ang iyong mga gamot. Huwag tumigil sa pag-inom ng iyong mga gamot bago makipag-usap sa iyong doktor o pamasuytiko.

Magbawas ng Labis na Timbang

Ang presyon ng dugo ay madalas tumataas kapag tumaba ka.

Maging aktibo

Maglakad nang mabilis nang 10 minuto, tatlong beses sa isang araw, limang araw sa isang linggo.

Bawasan ang Asin sa Iyong Diyeta

Kumain ng mas kaunting fast food at mga processed food. Natural lang na may kaunting dami ng sodium ang nasa pagkain. Karamihan ng sodium ay idinadagdag sa pagpoproseso nito.

Huwag magdagdag ng asin. Ang isang kutsaritang asin ay may 2,300 mg ng sodium. Gumamit ng herbs at spices bilang pampalasa!

Limitahan ang Alkohol

Hindi dapat uminom ang kababaihan nang higit sa isa bawat araw at ang kalalakihan ay hindi dapat uminom nang higit sa dalawa bawat araw.

Itigil ang Paninigarilyo

Sumali sa support group o isang programa.

Kumain ng Masustansiyang Diyeta

Magtago ng diary ng pagkain. Subaybayan kung anong kinakain mo. Isulat kung gaano karami at anong oras ka kumain.

Pagkain na may Potassium. Maaaring bawasan ng potassium ang mga epekto ng sodium sa presyon ng dugo. Kumain ng mas maraming prutas at gulay at kausapin ang iyong doktor tungkol sa pinakamabuting antas ng potassium para sa iyo.

Maging matalinong mamimili. Basahin ang mga label ng pagkain kapag namimili ka at manatili sa iyong plano ng masustansiyang pagkain!

Bawasan ang Stress

Maglaan ng 15-20 minuto kada araw para umupo nang tahimik, huminga nang malalim o gumawa ng isang gawaing gusto mo.

Mga Antas ng Presyo ng Dugo

Normal	Systolic: Mas mababa sa 120 mmHg Diastolic: Mas mababa sa 80 mmHg
Nasa panganib (pre-alta presyon)	Systolic: 120-139 mmHg Diastolic: 80-89 mmHg
Mataas (alta presyon)	Systolic: 140 mmHg o mas mataas pa Diastolic: 90 mmHg o mas mataas pa



Kontrolin ang iyong kalusugan! Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro ng Meridian sa **866-606-3700** (TTY: **711**), Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. Maaari ka rin naming ikonekta sa nurseadvice line para sa mga hindi pang-emergency na medikal na katanungan.



Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).