Mataas na Presyon ng Dugo (Altapresyon)

Ano ang presyon ng dugo?

Ang mga artery ang nagdadala ng dugo mula sa iyong puso papunta sa iba pang bahagi ng iyong katawan. Ang presyon ng dugo ay ang pwersa ng dugo sa loob ng iyong mga artery.

Paano mo masusukat ang presyon ng dugo mo?

Masusukat ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan ang presyon ng dugo mo. Makakakita ka rin ng mga machine para sa presyon ng dugo sa mga botika. Makakabili ka ng machine para sa presyon ng dugo para masukat ang presyon ng dugo mo sa bahay.

Ano ang ibig sabihin ng mga antas ng presyon ng dugo?

Dalawang bagay ang sinasabi sa iyo ng mga antas ng presyon ng dugo:

- Ang presyon sa iyong mga blood vessel kapag tumitibok ang puso mo (systolic)
- Ang presyon sa iyong mga blood vessel kapag nagpapahinga ang puso mo sa pagitan ng mga pagtibok (diastolic)

Ano ang mga normal na antas?

Mga Antas ng Presyon ng Dugo	
Normal	systolic: mas mababa sa 120 mmHg diastolic: mas mababa sa 80mmHg

Ano ang mangyayari kapag mataas ang presyon ng dugo mo?

Sa paglipas ng panahon, maaaring humantong ang mataas na presyon ng dugo sa atake sa puso, stroke, sakit sa puso, sakit sa bato, pinsala sa mga blood vessel, o paglabo ng paningin.

MOLINA® HEALTHCARE

Paano mo makokontrol ang mataas na presyon ng dugo?

- **Kumain ng masustansyang diyeta.** Iwasan ang mga pagkaing maraming sodium (asin) at taba. Kumain ng limang serving ng mga prutas at gulay araw-araw.
- **Magpanatili ng malusog na timbang.** Subukang mag-ehersisyo nang 30 minuto araw-araw.
- **Kung naninigarilyo ka, tumigil na!** Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro at magtanong para matuto tungkol sa aming Programang Huminto sa Paninigarilyo. Nasa likod ng ID card ng Miyembro ang numero.
- Limitahan ang pag-inom mo ng alak.
- Gamitin ang iyong machine para sa presyon ng dugo ayon sa inireseta ng provider mo.

Magpatingin sa iyong provider nang hindi bababa sa isang beses sa isang taon. Makakagawa kayo ng provider mo ng plano para pamahalaan ang presyon ng dugo mo.

Mayroon ka bang mga tanong?

Tumawag sa aming 24-oras na Nurse Advice Line. Narito kami para tulungan ka

Ingles: **(888) 275-8750**

Español: **(866) 648-3537 TTY/TDD: 711**

Ipinamamahagi ng Molina Healthcare. Ang lahat ng materyal sa brosyur na ito ay para sa impormasyon lamang. Hindi nito pinapalitan ang payo ng provider mo.

Para makuha ang impormasyong ito sa iba pang mga wika at madaling ma-access na mga format, pakitawagan ang mga Serbisyo para sa Miyembro. Nasa likod ng ID card ng Miyembro ang numerong ito.

33382FLYMDCATL
250211

MOLINA® HEALTHCARE