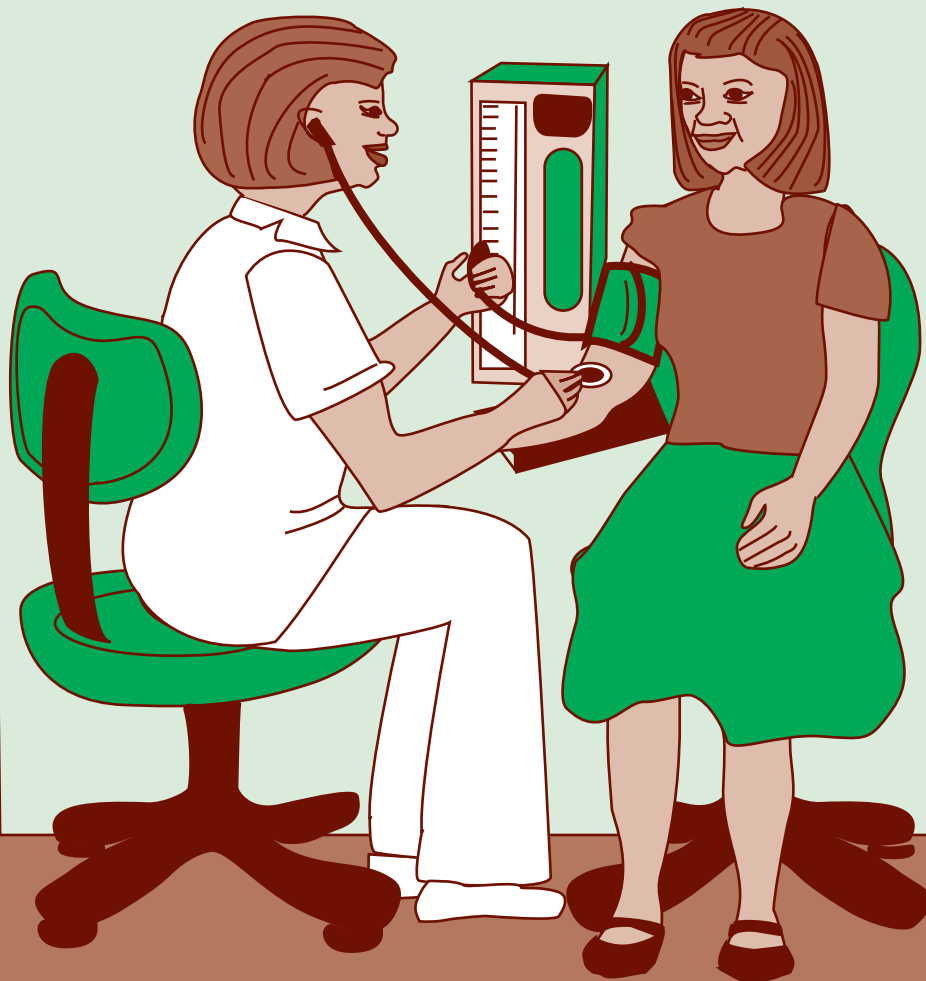


Nais ng mga Pilipino ang Malusog na Puso



Alamin ang Kalagayan ng Inyong Puso-Alamin ang Inyong Presyon

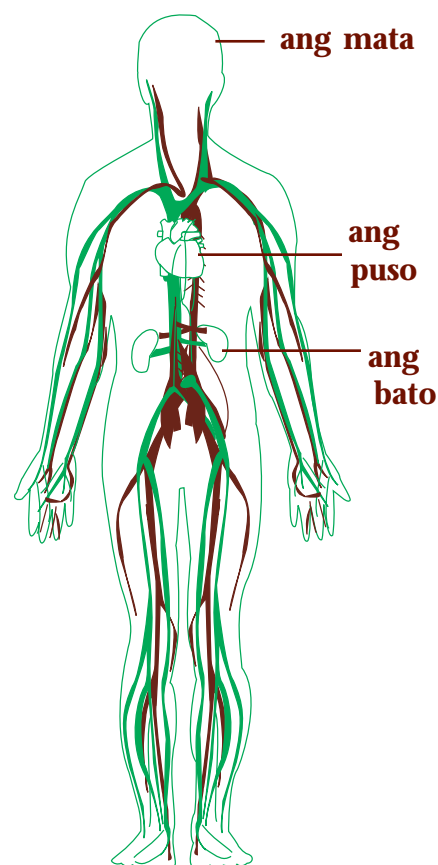


U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Ang ating pamilya, mga kaibigan, at kasamahan ay ang nagpapalakas sa atin. Dapat kailangan nating pagalalayan ang isa't-isa marapat sa ating buhay at sa ating kalusugan. Ang sakit sa puso ay ang numero unong dahilan ng pagkamatay ng ating kapwa Pilipino. Kung ikaw ay may mataas na presyon, ikaw ay may malaking posibilidad na magkaroon ng sakit sa puso. Mayroon kang magagawa para labanan ang sakit sa puso.

Ano ang Mataas na Presyon?

Ang mataas na presyon ay nagaganap kapag ang presyon ng dugo na dumadaloy sa ating ugat ay nananatiling mataas sa loob ng mahabang panahon. Nahihirapan ang tibok ng ating puso kung mataas ang presyon. Kadalasan ang tao na mayroong mataas na presyon ay walang nararamdaman na senyales or simtoma. Ang pagkakaroon ng mataas na presyon ay nakakasama sa ating puso, bato, at mga mata. Ang pagkakaroon ng mataas na presyon ay maaring magdulot ng atake sa puso, komplikasyon sa bato, at maging pagkamatay. Magpunta kayo sa doktor o sa lokal klinika at patingnan ang presyon ng dugo, kahit na minsan lang sa isang taon. Kung mayroon kayong mataas na presyon, kailangan palaging magpatinging nang madalas.



Alamin ang inyong numero!

- Mas mababa sa 120/80 ang normal.
- 120/80 hanggang 139/89 ay prehypertension.* Ang presyon ng inyong dugo ay maaari maging problema. Kumilos agad kayo.
- 140/90 o mahigit pa, ito ay mataas na presyon.

* Ang hypertension ay salitang medikal para sa mataas na presyon.

Alamin Kung Paano Basahin ang Inyong Presyon

Ang presyon ng dugo ay laging may dalawang numero, ang systolic at diastolic. Halimbawa, 120 over 80 ay sinusulat nang ganito: 120/80. Ang numero sa itaas (120), ang systolic, ay nagsasaad ng presyon ng dugo kapag tumitibok ang puso. Ang numero sa ibaba (80), ang diastolic, ay ang presyon kapag ang puso ay hindi tumitibok.

Ano ang presyon ng inyong dugo?

_____ / _____

Mabuhay ayon sa Dalawang "P" para sa Pagkakaroon ng Malusog na Puso



Subukan Ninyo Itong Limang Pabuya Upang Maiwasan at Mapigilan ang Mataas na Presyon ng Dugo

1. Kumain ng pagkaing na mababa sa asin, mantika o taba (saturated fat), at kolesterol. At saka, bantayan ang inyong kaloriya.
2. Piliin ang pagkaing na nakapagpalusog sa puso. Ang prutas, gulay, mga produktong may gatas na walang taba or kaunting taba (nonfat or lowfat), lutong tuyo na beans at gisantes, isda, manok, mani, mga produkto ng grains, lalo na ang whole grain ay masustansya sa puso.
3. Magbawas ng sobrang timbang sa pamamagitan ng pagbawas sa kaloriya at damihan ang inyong aktibo.
4. Pabawasan ang pag-inom ng alcohol. Kung kaya ay umiinon ng serbesa, alak o wine, uminom nang katamtaman lamang. Ang ibig sabihin, sa loob ng isang araw, ito ay hindi palalagpasin sa isang pag-inom para sa babae at dalawang pag-inom para sa lalake.
5. Inumin ang inyong gamot sa presyon ayon sa sinabi ng inyong manggamot.

Pagkayamanin ang handog ng kalusugan.

Paalalahanin at turuan ang inyong mga mahal sa buhay na ang mayroon malusog na puso ay mayroon din na malusog na katawan.

Filipinos Aspire for Healthy Hearts

Keep Your Heart in Check—Know Your Blood Pressure Number

Our family, friends, and the community make us strong. That is why we need to support each other in life and in health. Heart disease is the #1 cause of death for Filipinos. If you have high blood pressure, you are more likely to have heart disease. You can do something to beat heart disease.

What Is High Blood Pressure?

High blood pressure occurs when the pressure of blood in the blood vessels stays high over a period of time. High blood pressure makes the heart work harder. High blood pressure usually has NO signs or symptoms. High blood pressure can harm your heart, your kidneys, and your eyes. High blood pressure can cause stroke, heart attack, kidney failure, and even death.

Go to a doctor or local health clinic to get your blood pressure checked at least once a year. Check it more often if you have high blood pressure.

Know Your Number!

- Less than 120/80 is normal.
 - 120/80 to 139/89 is prehypertension.*
Your blood pressure could be a problem. Act now.
 - 140/90 or more is high blood pressure.
- *Hypertension is the medical term for high blood pressure.

Learn How To Read Your Blood Pressure Number

Blood pressure is always given as two numbers, systolic and diastolic. For example, 120 over 80 is written like this: 120/80. The top number (120), systolic, tells you the pressure of the blood when the heart is beating. The bottom number (80), diastolic, is the pressure when the heart is at rest.

What is your blood pressure? _____/_____

Try These Five Tips to Prevent and Control High Blood Pressure

1. Eat foods low in salt and sodium, saturated fat, and cholesterol. Also, watch your calories.
2. Fruits, vegetables, nonfat or lowfat dairy products, cooked dry beans and peas, fish, poultry, lean meats, nuts, and grain products, especially whole grains, are heart-healthy choices.
3. Take off extra weight by cutting down on calories, eating smaller portions, and being more active.
4. Cut back on alcoholic beverages. If you drink beer, wine, or hard liquor, do so in moderation. This means no more than one drink a day for women and two drinks a day for men.
5. Take your blood pressure medicine the way your doctor tells you.



U.S. DEPARTMENT
OF HEALTH AND
HUMAN SERVICES



National
Institutes
of Health



National Heart,
Lung, and Blood Institute

NIH Publication No. 02-5077
March 2004

For more information, contact:
NHLBI Health Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Phone: 301-592-8573
TTY: 240-629-3255
Fax: 301-592-8563
Web site: <http://www.nhlbi.nih.gov>