Office of Women's Health

# Mataas na Presyon ng Dugo (Alta-Presyon)-High Blood Pressure

Ang mataas na presyon ng dugo (tinatawag ding **alta-presyon**) ay isang malubhang sakit na pumipinsala sa halos 65 milyong adulto sa Estados Unidos. Ang mataas na presyon ng dugo ay madalas na tinatawag na “tahimik na pumapatay” dahil maraming tao ang mayroon nito subalit hindi nila alam. Paglipas ng panahon, ang mga taong hindi ginagamot ang mataas na presyon ng dugo ay maaaring lubhang magkasakit o hindi kaya ay mamatay.

**Ano ang idinudulot ng mataas na presyon ng dugo sa iyong katawan?**

Ang mataas na presyon ng dugo ay maaaring magdulot ng mga nakamamatay na sakit gaya ng sakit sa bato, atake, pagkasira ng puso, pagkabulag, at atake sa puso.

**Sino ang nasa panganib?**

Sinuman ay maaaring magkaroon ng mataas na presyon ng dugo. Mayroong mga taong mas maaaring magkaroon ng mataas na presyon ng dugo, kabilang ang:

- Aprikanong Amerikano
- Mga taong may edad na higit sa 55
- Mga taong may kasaysayan sa pamilya ng mataas na presyon ng dugo

**Ang pagkakataon na ikaw ay magkaroon ng mataas na presyon ng dugo ay mas malaki kung ikaw ay:**

- Sobra ang timbang
- Kumakain ng pagkaing marami sa asin
- Hindi regular na nag-eehersisyo
- Naninigarilyo
- Malakas uminom ng alkohol

**Ano ang mga sintomas ng mataas na presyon ng dugo?**

Maraming tao ang mayroong mataas na presyon ng dugo na hindi nakararamdam ng sakit sa unang pagkakataon. Ang tanging paraan upang makatiyak ay magpakuha ng presyon ng dugo sa iyong doktor o sa iba pang pangkalusugang propesyonal.

**Unawain ang iyong presyon ng dugo: Ano ang ibig sabihin ng mga numero?**

- Kapag pinakuha mo ang iyong presyon ng dugo sa doktor, ikaw ay sasabihan ng dalawang numero, gaya ng **120/80**. Ang dalawang numero ay mahalaga.
- Ang unang numero ay ang iyong presyon kapag tumitibok ang iyong puso (**presyong systolic**). Ang ikalawang numero ay ang iyong presyon kapag nagpapahingalay ang iyong puso (**presyong diastolic**).
- Ang presyon ng iyong dugo ay umaakyat at bumababa sa maghapon, depende kung ano ang iyong ginagawa. Ang maikling pagtaas ng presyon ng dugo ay pangkaraniwan, subalit ang pananatili ng mataas na presyon ng dugo, ay mas nakapagpapanganib sa iyo.

OVER

# Mataas na Presyon ng Dugo (Alta-Presyon)-High Blood Pressure

- Kung ang iyong presyon ng dugo ay madalas na higit sa **140/90**, ikaw ay maaaring mangailangan ng kagamutan.
- Kung ang iyong presyon ng dugo ay higit sa **120/80**, at ikaw ay mayroong ibang **paktor na mapanganib**, **gaya ng diyabetes**, ikaw ay maaaring mangailangan ng kagamutan.

**Paano ginagamot ang mataas na presyon ng dugo?**

Mayroong mga gamot na maaaring inumin ng tao araw-araw upang ikontrol ang kanilang mataas na presyon ng dugo. Ang iyong doktor lamang ang makapagsasabi kung ikaw ay kailangang uminon ng gamot.

**Paano napipinsala ng mataas na presyon ng dugo ang buntis na babae?**

Mayroong ilang mga babae na nagkakaroon ng mataas na presyon ng dugo kapag sila ay buntis. Kapag ang buntis na babae ay magkaroon ng mataas na presyon ng dugo, ito ay tinatawag na preeclampsia o toxemia.

**Paano ko makokontrol ang aking mataas na presyon ng dugo?**

- Kunin ang iyong presyon ng dugo.
- Inumin ang iyong gamot sa mataas na presyon ng dugo araw-araw kung kinakailangan.
- Madalas na mag-ehersisyo.
- Kumain ng pagkaing mababa sa asin.
- Magbawas ng timbang o panatilihin ang timbang sa malusog na antas.
- Huwag manigarilyo.
- Magtakda lamang ng alkohol.
- Malimit na sumangguni sa iyong doktor tungkol sa iyong presyon.



## Para sa Karagdagang Kaalaman:

**Pambansang Institusyon ng Puso, Baga, at Dugo**
**Sentro ng Impormasyong Pangkalusugan**
Telepono: 301-592-8573
TTY/TDD: 240-629-3255
http://www.nhlbi.nih.gov/health/pubs/pub_gen.htm