



**American
Stroke
Association.**
A division of the
American Heart Association.

E kama'ilio kākou e pili ana i
HĀ'ULE KOKO LOLO



Ka pale 'ana

e kama'ilio kākou e pili ana i

Ke Koko Ki'eki'e a me ka Hahau

'O ke koko ki'eki'e, i 'ike 'ia ho'i he hypertension, 'o ia ho'i ke ki'eki'e mau nei ka ikaika o ke koko e kahe ana ma o nā kī'aha koko. Hiki i ke koko ki'eki'e i kāohi 'ole 'ia ke alaka'i i ka hahau, ka hō'eha pu'uwai, ka hā'ule 'ana o ka pu'uwai a i 'ole ka hā'ule 'ana o nā pu'upa'a.

'Elua mau helu e hō'ike ana i ke koko. 'O ka helu ki'eki'e (systolic) ke kaomi i loko o kou mau a'a i ka wā e pa'i ai kou pu'uwai. 'O ka helu ha'aha'a (diastolic) ke kaomi i ka wā e ho'omaha ai kou pu'uwai ma waena o nā hahau. Ho'opa'a mau 'ia ka helu systolic ma mua. Aia ke koko ma nā millimeters o ka mercury (mm Hg).

Aia ke koko ma'amau ma lalo o 120/80 mm Hg. He 'oko'a nā pae o ka 'ike 'ana i ke koko ki'eki'e e pili ana i ke ko'iko'i. Loa'a kēia mau pae mai **ho'oki'eki'e 'ia** — no nā pākeke, 'o ia ke kaomi systolic mai 120 a 129 akā he kaomi diastolic ma'amau - i kahi **pilikia hypertension**, ke 'oi aku ka heluhelu ma mua o 180/120 mm Hg a me nā hō'ailona e like me ka 'eha o ka umauma, ka hanu pōkole, ka 'eha kua, ka mane'o, ka nāwaliwali, ka loli o ka 'ike a i 'ole ka pa'akikī i ka 'ōlelo 'ana. Pono koke ka ma'i hypertension i ka mālama koke 'ana o ke kauka.

MĀHELE KAOMI KOKO	SYSTOLIC mm Hg (helu luna/helu ki'eki'e)		DIASTOLIC mm Hg (helu lalo/helu ha'aha'a)
MA'AMAU	'OI AKU KA LI'ILI MA MUA O 120	a	'OI AKU KA LI'ILI MA MUA O 80
KI'EKI'E	120 – 129	a	'OI AKU KA LI'ILI MA MUA O 80
KE KI'EKI'E O KA PAE 1 (Kaha Koko Ki'eki'e)	130 – 139	a i 'ole	80 – 89
KE KI'EKI'E O KA PAE 2 (Kaha Koko Ki'eki'e)	140 A I 'OI AKU	a i 'ole	90 A I 'OI AKU
KE KOKO KI'EKI'E KO'IKO'I (Inā 'a'ohe ou mau hō'ailona*, e kelepona i kāu loea mālama ola)	'OI AKU MA MUA O 180	a/a i 'ole	'OI AKU MA MUA O 120
PŌPILIKIA KOKO KI'EKI'E (Inā loa'a iā 'oe kekahi o kēia mau hō'ailona*, e kelepona iā 911)	'OI AKU MA MUA O 180	a/a i 'ole	'OI AKU MA MUA O 120

*Nā Hō'ailona: 'eha umauma, pōkole o ka hanu, 'eha kua, pau ka mana'o, nāwaliwali, ho'ololi i ka 'ike maka, a i 'ole pilikia i ka 'ōlelo 'ana

Pehea e ho'onui ai ke koko ki'eki'e i ka pilikia o ka hahau 'ana?

Ho'ohui ke koko ki'eki'e i ka ukana o kou pu'uwai a hō'ino i kou mau a'a a me nā 'ōpū i ka hala 'ana o ka manawa. Ke ho'ohālikelike 'ia me ka po'e i ma'amau ke koko, 'oi aku ka nui o ka po'e me ke koko ki'eki'e i ka loa'a 'ana o ka hahau 'ana.

Hiki i nā a'a i hō'ino 'ia ke pani ma'alahi. Ma kahi o 87% o nā hahau 'ana e hana 'ia ke ālai 'ia kahi kī'aha koko e hānai ana i ka lolo, ma'amau e kahi clot. He hahau ischemic kēia.

Hiki nō ho'i i nā kī'aha koko ke nāwaliwali ma muli o ka 'elemakule a me ke kaumaha mau o ke koko ki'eki'e. I ka hala 'ana o ka manawa, 'a'ole pa'a hou nā kī'aha koko i ke kaomi a haki. He hahau hemorrhagic kēia. Ma kahi o 13% o nā hahau 'ana he 'ano kēia.

Aia anei au i ka pilikia ki'eki'e no ke koko ki'eki'e?

Ho'onui nā 'ano pilikia like 'ole i kou manawa e loa'a ai ke koko ki'eki'e. Hiki iā 'oe ke ho'omaika'i a mālama paha i kekahi, a 'a'ole hiki iā 'oe ke hana.

'O nā mea hiki ke ho'omaika'i 'ia a mālama 'ia paha:

- Ka puhi paka a me ka 'ike 'ana i ka uahi lua
- Ka ma'i diabetes
- Ke kaumaha nui a momona paha
- Kolesterol ki'eki'e
- Hana kino 'ole
- 'Ai pono 'ole (ki'eki'e i ka sodium, ha'aha'a i ka potassium a inu nui i ka wai'ona)

(ho'omau)



**American
Stroke
Association.**
A division of the
American Heart Association.

Ke Koko Ki'eki'e a me ka Hahau

Nā mea hiki 'ole ke ho'ololi a pa'akikī paha ke kāohi:

- Mō'aukala 'ohana o ke koko ki'eki'e
- Lāhui/'ano lāhui
- 'O ka ho'onui 'ana i ka makahiki
- Ke kāne
- Ma'i pu'upa'a mau
- 'Ane'ane hiamoe pa'akikī

Hiki i ke kūlana socioeconomic a me ke kaumaha psychosocial ke kōkua i ke koko ki'eki'e. Hiki i kēia mau mea ke ho'opilikia i ke komo 'ana i nā pono ola ma'amau, e like me ka mea'ai olakino, nā lā'au lapa'au a me nā loea mālama ola, a hiki ke kaupalena i ka hiki ke hana i nā ho'ololi ola olakino.



Ke koko ki'eki'e a me ka hahau 'ana

PEHEA E HIKI AI IA'U KE A'O HOU A'E?

- 1** Kāhea **1-888-4- HAHAI** (1-888-478-7653) a i 'ole e kipa aku [stroke.org](https://www.stroke.org) (pūnaeweale ma ka 'ōlelo Pelekania) e a'o hou a'e e pili ana i ka hahau 'ana a i 'ole e 'imi i nā hui kāko'o kūloko.
- 2** E kākau inoa no kā mākou mahina *Nūhou uila o ka Stroke Connection* no nā mea i pakele i ka hahau a me nā mea mālama ma [StrokeConnection.org](https://www.StrokeConnection.org) (pūnaeweale ma ka 'ōlelo Pelekania).
- 3** E ho'opili me nā po'e 'ē a'e i loa'a pū kekahi 'ike me ka hahau 'ana ma ke komo 'ana i kā mākou Pūnaeweale Kāko'o ma [stroke.org/SupportNetwork](https://www.stroke.org/SupportNetwork) (pūnaeweale ma ka 'ōlelo Pelekania).

He mau nīnau kāu no kāu kauka a kahu ma'i paha?

E ho'oka'awale i kekahi mau minuke e kākau i kāu mau nīnau no ka manawa a'e e 'ike ai 'oe i kāu loea mālama ola kino:

He aha kō'u koko?

Ehia pinepine e nānā 'ia ai kō'u koko?

KĀ'U MAU NĪNAU:

Loa'a iā mākou nā pepa 'ike 'ē a'e he nui e kōkua iā 'oe e hana i nā koho olakino, e ho'okele i kou kūlana a mālama paha i kahi mea aloha. E kipa aku [stroke.org/LetsTalkAboutStroke](https://www.stroke.org/LetsTalkAboutStroke) (pūnaeweale ma ka 'ōlelo Pelekania) e a'o hou aku.