

pagsaritaan tayo

Nangato a Presion ti Dara ken Stroke

Ti nangato a presion ti dara, a maaw-awagan met iti hypertension, ket kaipapananna a ti pwersa ti dara nga agay-ayus kadagiti pagdaliasatan ti dara ket kankanayon a nangato unay. Ti saan a makontrol a nangato a presyon ti dara ket mabalin a mangiturong iti stroke, atake ti puso, panagkapuy ti puso wenno panagkapuy ti bato

Dua a numero ti mangibagi iti presion ti dara. Ti nangato (systolic) a numero ket isu ti presion iti arteria no agpitik ti pusom. Ti baba (diastolic) a numero ket isu ti presyon bayat nga aginana ti pusom iti nagbaetan dagiti pitikna. Ti systolic a numero ket kankanayon a maikabil nga umuna. Ti presion ti dara ket rukuden iti millimeters iti mercury (mm Hg).

KATEGORIA TI PRESION TI DARANG	SYSTOLIC mm Hg (akin-ngato/nangato a numero)		DIASTOLIC mm Hg (akin-baba/nababa a numero)
NORMAL	NABABBABA NGEM 120	ken	NABABBABA NGEM 80
NANGATNGATO BASSIT	120-129	ken	NABABBABA NGEM 80
STAGE 1 HYPERTENSION (Nangato a Presion ti Dara)	130-139	wenno	80-89
STAGE 2 HYPERTENSION (Nangato a Presion ti Dara)	140 WENNO NANGATNGATO	wenno	90 WENNO NANGATNGATO
NAKARO A HYPERTENSION (No awan ti sintomas mo*, tawagam ti propesional a mangtartaripato iti salun-at mo.)	NANGATNGATO NGEM 180	ken/wenno	NANGATNGATO NGEM 120
HYPERTENSIVE EMERGENCY (No addaan ka iti aniaman kadagitoy a sintomas*, tawagan ti 911.)	NANGATNGATO NGEM 180	ken/wenno	NANGATNGATO NGEM 120

*dagiti sintomas: ut-ot iti barukong, rigat ti panaganges, ut-ot iti likod, pannakamanhid, kinakapuy, panagbaliw ti panagkita wenno rigat iti panagsao

Ti normal a presion ti dara ket nababbaba ngem 120/80 mm Hg. Ti panagdayagnos ti nangato a presion ti dara ket addaan iti nadumaduma a tukad a ngumatngato iti kinaseriosona. Dagiti tukad ket manipud iti **elevated** — kadagiti nataengan, daytoy ket systolic a presion manipud 120 agingga 129 ngem ti normal a diastolic a presion — agingga iti **hypertensive emergency**, no malampasan ti sukat a 180/120 mm Hg ken adda dagiti sintomas a kas iti ut-ot iti barukong, rigat ti panaganges, ut-ot iti likod, pammanhid, kinakapuy, panagbaliw ti panagkita wenno rigat iti panagsao. Ti hypertensive emergency ket agkasapulan iti sigud a medikal a panag-asikaso

Kasano a ti nangato a presion ti dara ket mangpataud iti dakdakkal a peggad ti stroke?

Ti nangato a presion ti dara ket mangpabigat iti trabaho ti puso ken mangdadael kadagiti arteria ken organo iti panaglabas ti tiempo. No ikompara kadagiti tattao a normal ti presion ti darada, dagiti tattao a nangato ti presyon ti darada ket dakdakkal ti posibilidadda a ma-stroke.

Dagiti arteria a nadadael ket nalaklaka a mabara. Agarup 87% dagiti stroke ket mapasamak no ti maysa a pagdaliasatan ti dara a mangpapan iti dara iti utek ket maserraan, kadawyan babaen iti panagbara. Daytoy ket ischemic a stroke.

Dagiti pagdaliasatan ti dara ket mabalin met a kumapuy gapu iti panaglakay ken ti agtultuloy a pilit ti nangato a presion ti dara. Iti panaglabas ti tiempo, dagiti ugat ti dara ket saandan a kabaalan a suportaran ti presion ket pumutokda. Daytoy ket hemorrhagic a stroke. Agarup 13% dagiti stroke ket kastoy a klase.

Nangato kadi ti peggadko a maaddaan iti nangato a presion ti dara?

Nadumaduma a pakagapuan ti peggad ti mangpangpangato iti tsansam a maaddaan iti nangato a presion ti dara. Adda dagiti mabalinmo a pasayaaten wenno agasan, ken adda met dagiti saan a mabalin.

Dagiti mabalin a pasayaaten wenno agasan ket:

- Panagsigarilio ken pannaka-expose iti secondhand smoke
- Diabetes
- Nalabes ti timbang wenno obese
- Nangato a kolesterol
- Kinaawan ti pisikal nga aktibidad
- Saan a nasayaat a pannangan (nangato iti sodium, nababa iti potassium, ken nalabes a panaginim iti arak)

(itultuloy)



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

Nangato a Presion ti Dara ken Stroke

Dagiti pakagapuan a saan a mabalin a mabaliwan wenno narigat a kontrolen:

- Historia ti pamilya iti nangato a presion ti dara
- Puli/etnisidad
- Panaglakai
- Kasarian
- Chronic kidney disease
- Obstructive sleep apnea

Ti kasasaad ti sosyoekonomiko ken ti psychosocial a stress ket mabalin met a makagapu iti panangngato ti presion ti dara. Dagitoy a pakagapuan ket mabalin a mangapektar iti pannakagun-od iti kangrunaan a kasapulan iti panagbiag, kas iti nasalun-at a taraon, agas ken dagiti propesional a mangtartaripato ti salun-at, ken mabalin a manglimitar iti kabaalan a mangaramid iti nasayaat a panagbalbaliw iti nasalun-at nga estilo ti panagbiag.



Ti kakaisuna a wagas a pannakaammo no nangato ti presion ti dara ket ti regular a panag-check iti presion ti dara.

KASANO A MAKAADALNAK ITI AD-ADU PAY?

- 1** Tawagan ti **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) wenno bisitaen ti [stroke.org](https://www.stroke.org) (website iti Ingles) tapno ad-adu pay ti maammoam maipapan iti stroke wenno tapno makasarak kadagiti lokal a grupo ti suporta.
- 2** Agparehistro iti binulanmi a *Stroke Connection e-news* para kadagiti nakalabas iti stroke ken kadagiti mangayaywan kadakuada, iti [StrokeConnection.org](https://www.StrokeConnection.org) (website iti Ingles).
- 3** Makikonektar kadagiti dadduma a nakapadas met iti stroke babaen iti pannakipaset iti Support Network mi iti [stroke.org/SupportNetwork](https://www.stroke.org/SupportNetwork) (website iti Ingles).

Adda kadi dagiti saludsodmo para iti doktor wenno narsmo

Mangala iti sumagmamano a minuto tapno isuratmo dagiti saludsodmo iti sumaruno a pannakakitam iti propesional a mangtartaripato ti salun-at mo:

Ania koma ti presion ti darak?

Kasano kasansan a masapul a ma-check ti presion ti darak?

DAGITI SALUDSODKO:

Adda pay adu a sabali a fact sheets a makatulung kenka iti nasaysayaat a panagpili, panangimanehar iti kondisionmo, wenno panangaywan iti maysa nga ay-ayatem. Bisitaen ti [stroke.org/LetsTalkAboutStroke](https://www.stroke.org/LetsTalkAboutStroke) (website iti Ingles) tapno maammuan ti ad-adu pay