

pag-usapan natin ang

Mataas na Presyon ng Dugo at Stroke

Ang mataas na presyon ng dugo, na kilala rin bilang altapresyon, ay nangangahulugang palaging masyadong mataas ang puwersa ng dugong dumadaloy sa mga daluyan ng dugo. Ang hindi kontroladong mataas na presyon ng dugo ay puwedeng magdulot ng stroke, atake sa puso, pagpalya ng puso, o pagpalya ng bato.

Dalawang numero ang kumakatawan sa presyon ng dugo. Ang numero sa itaas (systolic) ay ang pressure sa mga artery mo kapag tumitibok ang iyong puso. Ang numero sa ibaba (diastolic) ay ang pressure habang nagpapahinga ang puso mo sa pagitan ng mga pagtibok. Palaging unang inilista ang systolic na numero. Sinusukat ang presyon ng dugo sa millimeters of mercury (mm Hg).

KATEGORIYA NG PRESYON NG DUGO	SYSTOLIC mm Hg (itaas/numero sa itaas)		DIASTOLIC mm Hg (ibaba/numero sa ibaba)
NORMAL	MAS MABABA SA 120	at	MAS MABABA SA 80
MATAAS	120–129	at	MAS MABABA SA 80
STAGE 1 NA ALTAPRESYON (Mataas na Presyon ng Dugo)	130–139	o	80–89
STAGE 2 NA ALTAPRESYON (Mataas na Presyon ng Dugo)	140 O MAS MATAAS	o	90 O MAS MATAAS
MALALANG ALTAPRESYON (Kung wala kang anumang sintomas*, tawagan ang iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.)	MAS MATAAS SA 180	at/o	MAS MATAAS SA 120
HYPERTENSIVE EMERGENCY (Kung mayroon kang anumang sintomas na ito*, tumawag sa 911.)	MAS MATAAS SA 180	at/o	MAS MATAAS SA 120

*mga sintomas: pananakit ng dibdib, kakapusan ng hininga, pananakit ng likod, pamamanhid, panghihina, pagbabago sa paningin, o hirap magsalita

Ang normal na presyon ng dugo ay mas mababa sa 120/80 mm Hg. Ang diagnosis ng mataas na presyon ng dugo ay may iba't ibang stage na may papatinding kalalaan. Ang mga stage na ito ay mula **mataas** — para sa mga adult, ito ay systolic pressure mula 120 hanggang 129 pero normal na diastolic pressure — hanggang **hypertensive emergency**, kapag lumampas ang mga reading sa 180/120 mm Hg at nagkaroon ng mga sintomas gaya ng kirot sa dibdib, kakapusan sa paghinga, sakit sa likod, pamamanhid, panghihina, pagbabago sa paningin, o hirap sa pagsasalita. Nangangailangan ng agarang medikal na atensyon ang isang hypertensive emergency.

Paano napapataas ng mataas na presyon ng dugo ang panganib ng stroke?

Nakakadagdag ang mataas na presyon ng dugo sa hirap ng puso mo at sinisira nito ang mga artery at organ mo sa paglipas ng panahon. Kumpara sa mga taong normal ang presyon ng dugo, mas malamang na ma-stroke ang mga taong may mataas na presyon ng dugo.

Mas madaling magbara ang mga sirang artery. Humigit-kumulang 87% ng mga stroke ay nangyayari kapag may nabarahang daluyan ng dugo patungo sa utak, kadalasan ay dahil sa isang clot. Ischemic stroke ang tawag dito.

Puwede ring mas humina ang mga daluyan ng dugo dahil sa pag-edad at sa tuloy-tuloy na hirap na dala ng mataas na presyon ng dugo. Sa paglipas ng panahon, hindi na kinakaya ng mga daluyan ang pressure at pumuputok ang mga ito. Hemorrhagic stroke ang tawag dito. Humigit-kumulang 13% ng mga stroke ang may ganitong uri.

Mas nanganganib ba akong magkaroon ng mataas na presyon ng dugo?

May iba't ibang salik sa panganib o risk factor na nagpapataas sa posibilidad mong magkaroon ng mataas na presyon ng dugo. May ilan na kaya mong mapabuti o malunasan, at may ilan naman na hindi.

Ang mga puwedeng mapabuti at malunasan ay ang mga sumusunod:

- Paninigarilyo at exposure sa secondhand smoke
- Diabetes
- Pagiging overweight o obese
- Mataas na cholesterol
- Kawalan ng pisikal na aktibidad
- Hindi malusog na diyeta (mataas sa sodium, mababa sa potassium, at sobrang pag-inom ng alak)

(ipinagpatuloy)



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

Mataas na Presyon ng Dugo at Stroke

Mga salik na hindi kayang baguhin o mahirap kontrolin:

- Family history ng mataas na presyon ng dugo
- Lahi/etnisidad
- Pagtanda
- Kasarian
- Chronic na sakit sa bato
- Obstructive sleep apnea

Puwede ring makaapekto ang panlipunang katayuan at psychosocial stress sa mataas na presyon ng dugo. Puwedeng makaapekto ang mga salik na ito sa access sa mga batayang pangangailangan sa pamumuhay, gaya ng malusog na pagkain, mga medikasyon, at mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan, at puwedeng limitahan ng mga ito ang kakayahang makapagsagawa ng malulusog na pagbabago sa lifestyle.



Ang tanging paraan para malaman kung mataas ang presyon ng dugo mo ay ang pagkuha rito nang regular.

PAANO KO MADARAGDAGAN ANG AKING NATUTUNAN?

- 1** Tumawag sa **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) o bisitahin ang [stroke.org](https://www.stroke.org) (website sa Ingles) para alamin pa ang tungkol sa stroke o humanap ng mga lokal na grupo ng suporta.
- 2** Mag-sign up para sa buwanan naming *e-news na Stroke Connection* para sa mga stroke survivor at mga tagapag-alaga sa [StrokeConnection.org](https://www.StrokeConnection.org) (website sa Ingles).
- 3** Kumonekta sa iba na nakaranas na rin ng stroke sa pamamagitan ng pagsali sa aming Network ng Suporta sa [stroke.org/SupportNetwork](https://www.stroke.org/SupportNetwork) (website sa Ingles).

Mayroon ka bang mga tanong para sa iyong doktor o nurse?

Maglaan ng ilang minuto para isulat ang iyong mga tanong para sa susunod na pagkakataong magpapatingin ka sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan:

**Ano dapat ang presyon
ng dugo ko?**

**Gaano kadalas dapat kunin
ang presyon ng dugo ko?**

MGA TANONG KO:

Marami pa kaming ibang fact sheet para tulungan kang gumawa ng mga pasyang mas mainam sa kalusugan, pamahalaan ang kondisyon mo, o alagaan ang isang mahal sa buhay. Bisitahin ang [stroke.org/LetsTalkAboutStroke](https://www.stroke.org/LetsTalkAboutStroke) (website sa Ingles) para alamin ang higit pa.