



Filipino Community  
Heart Council  
Greater Bay Area Division  
426 - 17th Street, suite 300  
Oakland, CA 94612



## **Sagot ng mga Manggagamot sa Inyong mga Tanong tungkol sa Alta- Presyon**

### **Doctors Answer Your Questions**



**Maaring kayong 'saktan ng hindi  
ninyo alam.**

**What you do not know can hurt you!**

Lahat ay may Presyon sa kanilang dugo. Ito ay pangkaraniwan. Ngunit kung kayo ay may alta-presyon, maaring maligtas ang inyong buhay kapag higit ang alam ninyo tungkol ditto.

Ipaalam sa inyo ng munting aklat na ito:

Kung ano ang presyon sa dugo.

Ano ang alta-presyon.

At paano ninyo mapapababa ang alta-presyon kung mayroon kayo nito.



### **Malalaman Ko ba Kung May Alta- Presyon Ako?**

Hindi! Hindi Kayo nakakaramdam o nagmumukhang may sakit sa alta-presyon! Maraming tao ang may alta-presyon na hindi nila nalalaman.

Kung hindi ninyo alam na may alta-presyon kayo, hindi ninyo mapangangalagaan ang sarili ninyo. At maari rin kayontg magka-atake sa puso na walang anumang babala.

Madali kayong makunan ng presyon ng inyong manggagamot. Maari rin kayong payuhan ng manggagamot kung paano magpagaling kung mataas ito. Kaya't pag-alaman. Kung wala kayong manggagamot, maari kayong tumawag sa teleponong pangimpormasyon ng AHA: 1-800-242-8721

### **What Can I Do To Lower My Blood Pressure?**

Here are **three easy things** you can do to help lower your blood pressure.

1.  **Lose weight.** If you weigh more than you should, decide to change that. Ask your doctor to give you a diet that is right for you. Or once you start a diet, stick to it. Losing weight will make you feel better and lower your risk of high blood pressure.
2.  **Exercise 3 to 4 times a week.** Exercising can help you lower your blood pressure by helping you lose weight. Ask your doctor about exercise. Then pick an exercise you like and can do often. Exercise will help you stay fit an feel better.
3.  **Take your medicine.** Your doctor may decide you need to take medicine to lower your blood pressure. If this happens, take the medicine just like your doctor tells you. If it makes you feel bad, do not stop taking it. Tell your doctor. He or she will find a medicine that is right for you.



### **Remember To Lower Your Blood Pressure**

1. See your doctor.
2. Ask Your doctor for a **diet** and stick to it.
3. Follow the exercise plan you and your doctor choose.
4. Take your medicine.

If you do all these things, you can feel better and live longer.

**Do it now!** You **deserve** to be healthy.

## Ano Ang Maari Kong Gawin Upang Pababain Ang Aking Mataas Na Presyon?

Heto ang tatlong madaling paraang maari ninyong gamitin upang makatulong pababain ang inyong mataas na presyon.

1. **Bawasan ang timbang.** Kung mas mabigat kayo kaysa sa narapat, magpasiyang baguhin ito. Tanungin ang inyong manggagamot upang bigyan kayo ng diyeta ng wasto para sa inyo. Kapag nasimulan ninyo ang diyeta, ipapatulo ito. Magiging malusog kayo at bababa ang panganib ng alta presyon kung kayo'y magbabawas ng timbag.
2. **Mag-exercise ng tatlo o apat na beses sa isang linggo.** Hindi nangangahulugang kung kayo'y may alta presyon ay hindi na kayo kikilos. Ang pag-ehersisiyo ay maaring tumulong sa pagpababa ng alta presyon at maaring makatulong sa pagbawas ninyo ng timbang. Tanungin ang manggagamot tungkol sa ehersisiyo. Mamili ng ehersisyong gusto ninyo at maaring gawing madalas. Makakatulong ang ehersisyong mapanatili kayong malakas at ginhawa ang inyong pakiramdam.
3. **Inumin ang inyong gamut.** Maaring pagpasiyahan ng inyong manggagamot na kailangan ninyong uminom ng gamut upang mapababa ang alta-presyon. Kung ito ay mangyayari, inumin ang gamut ayon sa bilin ng inyong manggagamot. Kung sumama ang inyong pakiramdam dahil sa gamut, huwang itigil ang pag-inom nito. Sabihin sa inyong manggagamot. Hahanap siya ng wastong gamut para sa inyo.

### Tandaan, Upang Bumaba ang Alta Presyon

1. Makipagkita sa inyong manggagamot.
2. Hingan ang inyong manggagamot ng “diyeta” at sundin ito.
3. Sundan ang ehersisyong napili ninyo at ng inyong manggagamot.
4. Inumin ang inyong gamut.

Kung magagawa ninyo ang lahat ng ito, ginhawa ang inyong pakiramdam at hahaba ang inyong buhay.

Gawin ito ngayon! Karapat-dapat kayong maging malusog.

Everyone has blood pressure. It is normal. But, if you have **high blood pressure**, knowing more about blood pressure can save your life!

This booklet will tell you:

What **blood pressure** is.

What **high blood pressure** is.

And how you can **lower** your **high blood pressure** if you have it.

### Can I Tell If I Have High Blood Pressure?

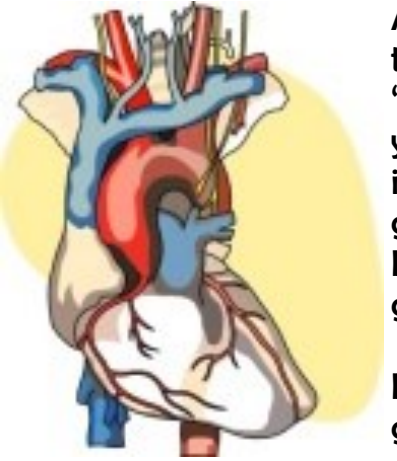
**No!** High blood pressure does **NOT** make you look or feel sick! Many people have high blood pressure and do not know it.

If you do not know you have high blood pressure, you cannot take care of yourself. And you may have a heart attack without any warning.

Your doctor can measure your blood pressure easily. Your doctor can also tell you how to get well if it is **high**.



## Ano Ang ALTA-PRESYON?



Ang dugo ay umaagos sa inyong katawan sa mga ugat na tinataguriang “veins” at “arteries”. Pagtibok ng inyong puso, tintulak nito ang dugo sa inyong mga ugat. Tumutulak ang dugo sa loob ng inyong mga ugat. Pumipiga rin ang ugat sa daloy ng dugo.

Ito ang presyon sa ating dugo. Ito ay ganoog ka-simple.

Kapag higit na kumakapal ang inyong mga ugat o bumibigat ang diin ng mga ito, and Presyon ng inyong dugo ay maaring masyadong mataas. Sinusukat ng manggagamot ang presyon sa inyong mga ugat at masabi niya kung ito ay napakataas.

Mapanganib kung matagal kayong may alta-presyon. Maaring mapinsala ang ilang mga bahagi ng inyong katawan. Maari ring maging sanhi ng pagkakaroon ninyo ng atake sa puso o istrok.

## Bakit May Alta-Presyon ang Ibang Mga Tao?

Alam ng mga manggagamot ang karamihang mga sanhi ng alta-presyon. Alam nila na may ilang taong malamang magkaroon nito kaysa iba.

Hind ninyo maaring masupil ang mga ilang sanhi ng alta-presyon.

Ngunit, may ibang maaring mapigil.

## Who is Likely To Have High Blood Pressure?

There are some things you cannot control when it comes to high blood pressure. Some people are more likely to have high blood pressure than others.

- **People whose family members** have had heart attacks, strokes or high blood pressure are also likely to have high blood pressure. High blood pressure runs in families.
- **People over age 35** are more likely to have high blood pressure than younger people
- **African Americans** are more likely to have high blood pressure than white Americans. If you are not in these risk groups, you may still have high blood pressure. So we **all** need to have our blood pressure checked every year.

## Good News!

There are some things **you can control** that cause high blood pressure.

- Keep your weight within the normal range, because overweight people have more high blood pressure than people who are not overweight.
- Cut down on alcohol or do not drink at all. People who drink a lot of alcohol are more likely to have high blood pressure.
- Cut down on salt. Some people who eat too much salt are more likely to have high blood pressure.
- Consider birth control other than pills. Women who take some types of birth control pills may have high blood pressure.
- Exercise regularly. People who do not get enough exercise gain weight easier. And, overweight people often have high blood pressure.

## **Sino Ang Malamang Magkaroon Ng Alta-Presyon?**

May ilang bagay ukol sa alta-presyon na hindi ninyo maaring masupil. May mga taong mas malamang na magkaroon ng alta-presyon kaysa iba.

- Ang mga taong may mga kamaganak na nagkaroon na ng atake sa puso, istrok or alta-presyon ay higit na maaring magkaalta-presyon. May alta-presyon sa 9kanil-ang) pamilya.
- Mga taong may higit sa tatlumpu't limang taon ay higit na maaring magkaalta-presyon kaysa higit na nakakabata.
- Ang mga "African Americans" ay mas higit na maaring magkaalta-presyon kaysa. Mga puti.

Kung wala kayo sa mga nasa-panganib na grupong ito, maari pa rin kayong magkaroon ng alta-presyon. Kaya't tayong lahat ay dapat magpatingin ng presyon taon-taon.

## **Magandang Balita!**

May mga bagay na sanhi ng alta-presyon na maari ninyong masupil

- Panatiliing normal ang timbang sapakat ang mga taong mabigat dahil sa taba, ay may mas mataas ang presyon kaysa sa mga taong di gaanong mabigat dahil sa katabaan
- Bawasan ang pag-inom ng alak o huwag nang uminom. Ang mga taong malakas uminom ay mas malamang magkaroon ng mataas na presyon.
- Bawasan ang pagkaing maaalat. Ang mga taong kumakain ng masyadong maaalat ay mas malamang magkaroon ng mataas na presyon.
- Pag-isipan ang mga ibang paraan "birth control" bukod sa 'pill". Ang mga babaeng gumagamit ng ilang uri ng "birth control pills" ay maaring magkaroon ng mataas na presyon.
- Mag-"exercise" ng madalas. Ang mga taong walang sapat na 'exercise" ay mas madaling bumigat ang timbang. Ang mga may kabigatan ay madalas na may mataas na presyon.

## **What is HIGH Blood Pressure?**

Your blood moves through your body in blood vessels called arteries and veins. When your heart beats, it squeezes blood into your arteries. The blood **PUSHES** against inside of your arteries. Your arteries also **PRESS** against the blood flow. This is **blood pressure**. It is that simple.

If your arteries become thicker or they press too hard, your blood pressure may be too high. Your doctor measures the pressure in your arteries and can tell you if it is too high. It is dangerous to have high blood pressure for a long time. It can damage parts of your body. It can also cause you to have a heart attack or stroke.

## **Why Do Some People Have High Blood Pressure?**

Doctors do not know what causes most high blood pressure. They know some people are more likely to have it than others.

You cannot always control some things that cause high blood pressure.

**But**, some things you can control.

Let us explain....

