

Sa ki Fè Ou Gen Risk pou Gen Tansyon Wo

Kèk pwoblèm oswa karakteristik ou fèt avèk yo oswa sila yo ki gen pou wè ak mòdvi ou kapab ogmante risk ou genyen pou vin gen tansyon wo. Yo rele bagay sa yo faktè risk.

Pami faktè risk ou kapab chanje oswa kontwole yo genyen manje ki pa bon pou sante, mank aktivite fizik, bwè twòp alkòl, ak konsome tabak oswa kanabis.

Kèk faktè risk ou pa kapab kontwole se jenetik, laj oswa ras ou.

Prevni ak Jere Tansyon Wo

- Bat pou w konnen tansyon debaz ou! Pran li regilyèman. Gade seksyon "Fason pou Pran Tansyon Ou" ki nan bwochi sa a.
- Pran medikaman w yo jan yo di w pran yo a.
- Adopte yon mòdvi ki bon pou sante w. Fè aktivite fizik regilye, evite fimen ak pwodui tabak, manje yon manje ki ekilibre, kenbe yon pwa ki bon pou sante, dòmi ase, limite alkòl, epi jere estrès.

Se vre oswa Se pa vre?

Pifò moun ki gen tansyon wo pa gen okenn sentòm.

Se vre! Tansyon wo jeneralman pa prezante okenn sentòm. Anpil moun pa konnen yo genyen l.

Lè w bwè twòp alkòl, sa kapab fè tansyon ou monte.

Se vre! Lè w konsome alkòl regilyèman, sa kapab lakoz ogmantasyon tansyon alontèm.

Ou pa bezwen bay tèt ou pwoblèm pou tansyon wo si w se yon jèn moun.

Se pa vre. Menm si ou jwenn tansyon wo a pi souvan kay moun aje yo, jèn moun yo kapab genyen li tou.

Li nòmal pou gen tansyon wo.

Se pa vre. Tansyon wo se yon bagay moun genyen souvan, men li pa nòmal. Ou kapab diminye risk la lè w fè bon chanjman nan mòdvi ou.

Chanjman nan mòdvi ou kapab diminye risk pou w gen tansyon wo.

Se vre! Chanjman tankou manje byen ak egzèsis regilye kapab ede.

Si tansyon ou bese pandan w ap pran medikaman yo, ou kapab sispann pran yo.

Se pa vre. Kontinye pran medikaman ou yo. Pale ak pwofesyonèl swen sante w la si w gen nenpòt enkyetid.

Pwen Enpòtan pou Kenbe

- Apeprè **mwatye** nan granmoun ameriken yo gen tansyon wo. Anpil moun pa konnen sa.
- Se sèlman anviwon **1 granmoun ameriken sou 4** ki gen tansyon wo ki rive kontwole l.
- Pran tansyon ou se **sèl fason** pou w konnen si w genyen tansyon wo.
- Tansyon wo kapab andomaje kè ou, sèvo w, ren ou, ak je ou.
- Ou jwenn tansyon wo **pi souvan** kay granmoun Nwa ak granmoun Blan ki pa Ispanik nan New York. Men, **moun nenpòt** orijin etnik oswa ras kapab genyen tansyon wo.

Suiv nou sou:



facebook.com/NYSDOH



instagram.com/nysdoh



x.com/healthnygov



youtube.com/NYSDOH



linkedin.com/company/nysdoh



Department of Health

Konprann Tansyon Ou



Èske w te konnen...

- ♥ Tansyon wo se yon gwo risk pou fè maladi kè ak estwòk.
- ♥ Maladi kè ak estwòk se de prensipal kòz lanmò nan Eta New York.
- ♥ Ou kapab ede bese tansyon ou lè w fè bon chanjman nan mòdvi ou. Sa ka prevni jiska 80% ka maladi kè ak estwòk.



Department of Health

Kisa Tansyon ye?

Tansyon se fòs san k ap sikile a fè nan kò ou. Chif tansyon ou di jefò kè ou oblije fè.

- **Tansyon wo** se lè tansyon ou toujou rete pi wo pase nòmal. Yo rele sa tou **ipètansyon**.
- Yon pwofesyonèl swen sante dyagnostike tansyon wo a apre l fin pran 2 valè ki pi wo pase nòmal. Fòk li pran valè sa yo nan yon entèval 2 semèn pou pi piti.
- Tansyon wo se youn nan prensipal faktè risk pou fè maladi kadyovaskilè, oswa maladi ki gen pou wè ak kè. Li kapab lakoz kriz kadyak ak estwòk.
- Valè tansyon an endike 2 chif:
 - Chif anlè a mezire fòs la lè kè ou bat. Yo rele li tansyon sistolik (systolic, pwononsyasyon Anglè a se "sis-STAH-lick").
 - Chif anba a mezire fòs ant de batman yo—lè kè ou orepo. Yo rele li tansyon dyastolik (diastolic, pwononsyasyon Anglè a se "digh-uh-STAH-lick").
- Tansyomèt ou a ap afiche "Pulse" (Pou) pou l endike vitès batman kè w. Vitès batman kè oswa Pou se kantite fwa kè ou bat nan yon minit.
- Sistolik, Dyastolik, ak Pou se chif ou kapab wè ki afiche nan tansyomèt ou a!

Pran Tansyon Ou Kòmsadwa

- Chita avèk do ou apiye

- Pa mete anyen nan bra w epi apiye l sou yon bagay
- Pou garanti presizyon, itilize brasa ki gen tay kòrèk la
- Mete mitan brasa a nan nivo kè a
- Kenbe bò anba brasa a nan yon distans 3 santimèt ak anba pli koud la



- Kite pye w plat atè
- Dekwaze janm ou
- Pa pale epi pa bouje ni anvan ni pandan tansyomèt la ap kontwole tansyon an

Fason pou Pran Tansyon Ou

Èske w ap pran medikaman tansyon? Si wi, pran tansyon ou regilyèman, epi pran medikaman w lan jan pwofesyonèl swen sante w la di w pran li an.

Pandan omwen 30 minit anvan w pran tansyon w, pa konsome kafeyin, tabak, pwodui abaz kanabis, lòt estimilan, ni manje.

Ale nan twalèt la anvan w pran tansyon ou.

Jwenn yon espas ki trankil kote ou kapab chita alèz san distraksyon. Repoze pandan 5 minit, apres a pran tansyon ou. Evite konvèsasyon, telefòn, televizyon ak lòt aparèy yo.

Pran 2 oswa 3 mezi, epi repoze pandan 1 minit chak lè w fin pran yo. Note tansyon ou, ansanm avèk lè a ak dat la.

Dat	Lè	Sistolik (Chif Anlè)	Dyastolik (Chif Anba)	Vitès Batman Kè (Pou)

Kategori Tansyon yo

KATEGORI TANSYON AN	SISTOLIK MM HG (chif anlè)		DYASTOLIK MM HG (chif anba)	
NÒMAL	MWENS PASE 120	epi	MWENS PASE 80	
WO	120-129	epi	MWENS PASE 80	
IPÈTANSYON ESTAD 1 (Tansyon Wo)	130-139	oswa	80-89	
IPÈTANSYON ESTAD 2 (Tansyon Wo)	140 OSWA PLIS	oswa	90 OSWA PLIS	
IPÈTANSYON GRAV (Si w pa genyen sentòm*, rele pwofesyonèl swen sante w la)	PLIS PASE 180	epi/ oswa	PLIS PASE 120	
IJANS POU IPÈTANSYON (Si w genyen sentòm*, rele 911)	PLIS PASE 180	epi/ oswa	PLIS PASE 120	

**men sentòm yo: doulè nan pwatrin, souf kout, doulè nan do, angoudisman, feblès, chanjman nan vizyon, oswa difikilte pou pale*

Referans: American Heart Association. (n.d.). *Understanding Blood Pressure Readings*. heart.org/bplevels



Department of Health