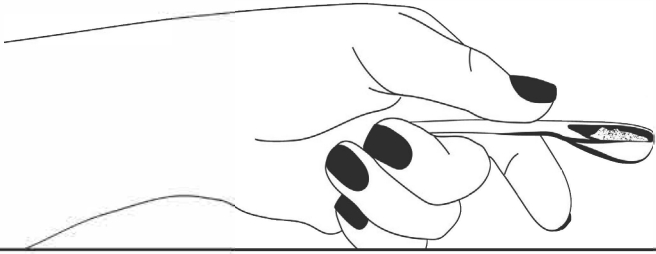


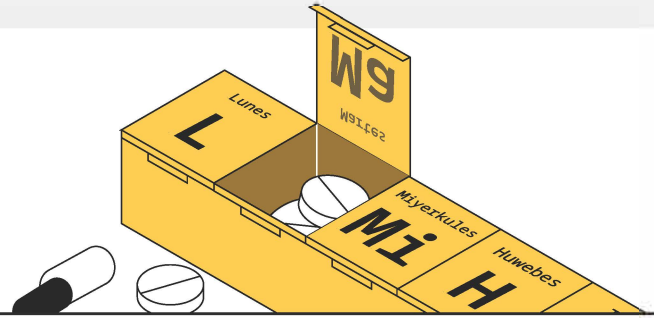
Mahuhusay na Pang-araw-araw na Gawí para Mapababa ang Iyong Presyon sa Dugo

Ang pagkontrol sa mataas na presyon ng dugo ay makakatulong upang maiwasan ang mga komplikasyon sa kalusugan tulad ng stroke or atake sa puso. Karamihan ng tao ay kailangan ng malusog na mga gawi at gamot para mapababa ang presyon ng dugo.



Kumain nang kaunting asin o sodium

Kumain ng mas mababa sa 1 teaspoon o 1,500 mg. ng sodium araw-araw. Sa halip na asin, gumamit ng bawang, sibuyas, lemon, o sili.



Inumin ang mga gamot sa presyon sa dugo gaya nang nasa tagubilin

Gumamit ng pillbox o alarm sa telepono para maalala.



Kumain ng mga pagkaing nakakabuti sa puso

Bawasan ang paginom ng alak.

Huwag uminom ng mahigit 1 baso para sa mga babae at 2 para sa mga lalaki.



Manatiling aktibo at palaging gumalaw

Sikapin ang 3 o higit pang oras kada linggo. Sumubok ng masasayang aktibidad kasama ang kaibigan, gaya ng mabilis na paglalakad, line dance, basketball, martial arts ng mga Pilipino, at paghahardin.

Sikaping mapanatili ang tamang timbang



Patuloy na matuto tungkol sa matas na presión ng dugo

bit.ly/lahealth_bp_tl

- Kontakin ang opisina ng doctor mo
- Humingi ng mga edukasyon o resources para sa pasyente tulad ng isinapersonal ng mga handouts at videos.

Tagalog



UCLA

This project is funded by the National Institutes of Health (NIH) and was developed in partnership with RAND, MCHIEU, and the UCLA Center for Health Equity Research and Promotion.

