

Pababain ang Iyong Blood Pressure, Pataasin ang Iyong Kalusugan

Packet 1: Mga Pangunahin

Para sa araw-araw na payo tungkol sa pamamahala ng mataas na blood pressure sa L.A. Health Services, basahin ang mga handouts na ito at makipag-usap sa iyong team (mga taong) na nangangalaga ng iyong kalusugan.*

Packet 1: Mga Pangunahin

Pag-unawa sa Mataas na Blood Pressure	02
Mga Payo para sa Pagkuha ng Aking Blood Pressure	04
Planong Aksyon: Pagkontrol ng Aking Blood Pressure	06

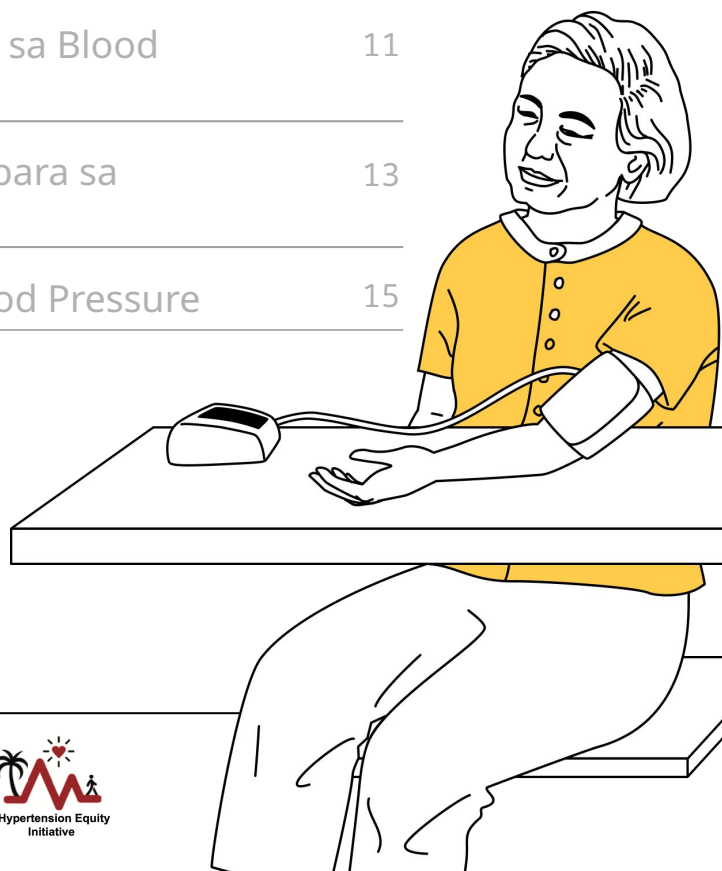
Packet 2: Mga Gamot

Paano Masusuportahan ng Mga Gamot para sa Blood Pressure ang Aking Kalusugan?	11
Mga Payo para sa Pag-inom ng mga Gamot para sa Blood Pressure	13
Pag-unawa sa Aking Mga Gamot para sa Blood Pressure	15

Humingi sa iyong team na nangangalaga ng iyong kalusugan ng mga handouts na nasa Ingles.

Ask your health team for handouts in English.

*Ang mga handouts na ito ay para lamang magbigay ng impormasyon. Hindi ito payong pangmedikal, at hindi pinapalitan ng mga ito ang payo na ibinibigay ng iyong doktor.



This project is funded by the National Institutes of Health (NIH) and was developed in partnership with RAND. NIN01431 Grant # U01HL154302



Pag-unawa sa Mataas na Blood Pressure

Bakit ko kailangang pagtuunan ng pansin ang mataas na blood pressure?

Ang mga daluyan ng iyong dugo ay nagdadala ng dugo at sustansya sa iyong katawan, tulad ng mga tubo na nagdadala ng tubig sa mga bahagi ng bahay. Ang sobrang presyon o strain sa mga daluyan ng dugo ay tinatawag na mataas na blood pressure o “altapresyon.”

Ang pagpapababa ng blood pressure ay maaaring makatulong sa iyo upang maiwasan ang malubhang problema sa iyong kulusugan kasama ang:



ATAKE SA PUSO

bara sa pagdaloy ng dugo papunta sa puso



STROKE O LUMULUBHANG KALUSUGAN NG UTAK

bara sa pagdaloy ng dugo papunta sa utak



PINSALA SA BATO

pinsala sa bahagi ng katawan na naglilinis ng dugo



PAGKABULAG



PINSALA SA DALUYAN NG DUGO

halimbawa, pinsala sa mga daluyan ng dugo sa binti na nagdudulot ng limitado at masakit na paglalakad, tinatawag na “peripheral arterial disease”



MGA PROBLEMA SA PAKIKIPAGTALIK

Karaniwan at hindi dapat ikahiya ang altapresyon (high blood pressure). Bagama’t wala itong lunas at madalas ito ay panghabang buhay, maraming paraan para makontrol ang blood pressure.

Mataas ba ang aking blood pressure?

Ang pagkuha ng iyong blood pressure ay ang tanging paraan para malaman kung mataas ang iyong blood pressure. Basahin ang “Pagkuha ng Aking Blood Pressure” sa pahina 4.



TANDAAN

Ang mataas na blood pressure ay karaniwang walang palatandaan o sintomas!

Kahit na mataas ang blood pressure, karamihan sa mga tao ay ganap na normal ang nararamdaman.

Ang labis na mataas na blood pressure ay maaaring magdulot ng mga sakit ng ulo, pananakit ng dibdib, pagkahilo, hrap huminga, pagduruwal o pagsusuka, malabong paningin o stress.

Ano ang maaaring magdulot ng mataas na blood pressure?

- Pang-araw-araw na gawi, tulad ng nutrisyon
- Kasaysayan ng pamilyang may altapresyon
- Mga medikal na kondisyon tulad ng sakit sa bato
- Mga medikal na kondisyon habang tumatanda.
Bagama’t, maraming tao na bata pa na mayroon ding altapresyon!
- Para sa maraming tao, hindi nila alam ang dahilan.

Paano ko makokontrol ang mataas na blood pressure?

Karamihan sa mga tao ay nangangailangan maging malusog na pang araw-araw na gawi at mga gamot upang mapababa ang blood pressure. Alamin pa sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa iyong doktor. Basahin ang “Planong Aksyon” pahina 6 at “Packet 2: Mga Gamot.”

Gaano karaniwan ang altapresyon sa mga Pilipino?

Humigit-kumulang 1 sa 3 tao na tinutukoy ang sarili bilang Filipino/a/x sa U.S. at sa Pilipinas ang mayroong mataas na blood pressure. Sa kabutihang-palad, maraming paraan para mapababa ang blood pressure!

Bakit mas karaniwan ang mataas na blood pressure sa ilang komunidad, at paano natin ito malalampasan?

Ang tibay at yaman ng iba't ibang kultura at komunidad – tulad ng mga tradisyonal na pagkain, aktibong pamumuhay, iisang layunin tungo sa kalusugan at marami pa – ay makakatulong sa mga tao na pamahalaan nang mas mabuti ang kanilang blood pressure. Makipag-usap sa iyong team na nangangalaga ng iyong kalusugan para isama ang iyong kultura sa pamamahala ng blood pressure.

Ang ilang komunidad, tulad ng ilang grupo panlahi at etniko o mga pamilya na may mas mababang kita, ay maaaring magkaroon ng mas kaunting akses sa mga mapagkukunan para manatiling malusog para sa pagkontrol ng blood pressure. Dahil dito, magiging mas mahirap makahanap ng pangangalagang pangkalusugan, masustansyang mga pagkain at ligtas na mga lugar para mag-ehersisyo. Makipagtulungan sa iyong team na nangangalaga ng iyong kalusugan para maghanap ng mga serbisyo na maaaring makatulong sa ilang hamon.

Mga Sanggunian:

1. Du Y, et al. Hypertension among Asians in Los Angeles County. *Prev Med Rep.* 2017.
2. Ma GX, et al. Risk Assessment and Prevention of Hypertension in Filipino Americans. *J Community Health.* 2017.
3. Whelton PK, et al. 2017 ACC/AHA Guideline for ... high blood pressure in adults.. *J Am Coll Cardiol.* 2018.

Paano kung mahirap mapababa ang aking blood pressure dahil sa pang-araw-araw na buhay?

Maraming bahagi ng buhay ang nagpapahirap na makatuon ng pansin sa mataas na blood pressure. Hindi ka nag-iisa rito.

Hilingin sa iyong team na nangangalaga ng iyong kalusugan na gumawa ng appointment sa DHS Behavioral Health Team. Gagabayan ka nila sa pamamagitan ng libre o mababang halaga na mga mapagkukunan (tulad ng transportasyon, masustansyang pagkain, pabahay, serbisyo sa pangangalaga ng pag-iisip, at marami pa.)



ANG L.A. HEALTH SERVICES TEAM AY NANDITO PARA SA IYO!

Kontakin ang L.A. Health Services:

www.dhs.lacounty.gov
o tumawag sa 844-804-0055

Maghanap ng mga lokal na center at mapagkukunan:

www.1degree.org
www.findhelp.org
Pumunta sa “Select Language (Pumili ng Wika)” sa kaliwang ibaba sa sulok ng webpage at i-click ang “Filipino.”

Para sa mga benepisyo at suporta sa aplikasyon (Mga pagkain mula sa CalFresh, EBT, Medi-Cal o Medicaid insurance, at marami pa)

www.benefitscal.com. Mag-scroll pababa sa webpage at i-click ang “Tagalog.” O tumawag sa CBEST sa 866-613-3777

Mga Payo para sa Pagkuha ng Aking Blood Pressure

Maaaring hilingin mo sa iyong team na nangangalaga ng iyong kalusugan na kunin ang sarili mong blood pressure. Mahalagang paraan ito para malaman kung mataas ang blood pressure mo sa iyong pang-araw-araw na buhay. Sabihin sa iyong doktor kung ano ang nakuha mong blood pressure para makatulong siya nang mas mabuti sa iyong blood pressure.

Paano ko titingnan ang aking blood pressure?

- Tanungin ang iyong team na nangangalaga ng iyong kalusugan kung matutulungan ka nila sa sarili mong blood pressure monitor.
- Mag-iskedyul ng pagbisita sa nars. Kung umiinom ka ng mga gamot para sa blood pressure, inumin ang mga ito bago ang pagbisita.
- Kung bibili ka ng monitor, kunin mo ang may pambalot o cuff para sa “itaas na bahagi ng braso.” Maghanap ng mga tumpak na monitor sa www.validatebp.org/.

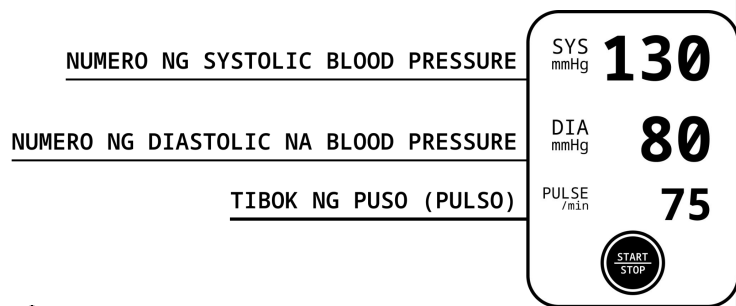
Matagal bago matutunang gamitin nang tama ang blood pressure monitor. Gamitin ang mga payo na ito!! Maaari kang humingi ng tulong sa kapamilya o kaibigan.

✓ GAWIN:

- Kunin ang iyong blood pressure sa umaga bago kumain at uminom.
- Gumamit ng banyo kung kailangan.
- Umupo at mag-relax nang 5 minuto.
- Ilapat sa sahig ang iyong mga paa.
- Ilagay ang iyong braso nang kasing-taas ng iyong dibdib (halimbawa, sa ibabaw ng mesa).
- Ilagay ang ilalim ng pambalot, o cuff para sa blood pressure sa itaas ng iyong siko.
- Isulat ang iyong mga nakuhang numero at ibahagi ito sa iyong doktor.

⊗ HUWAG GAWIN:

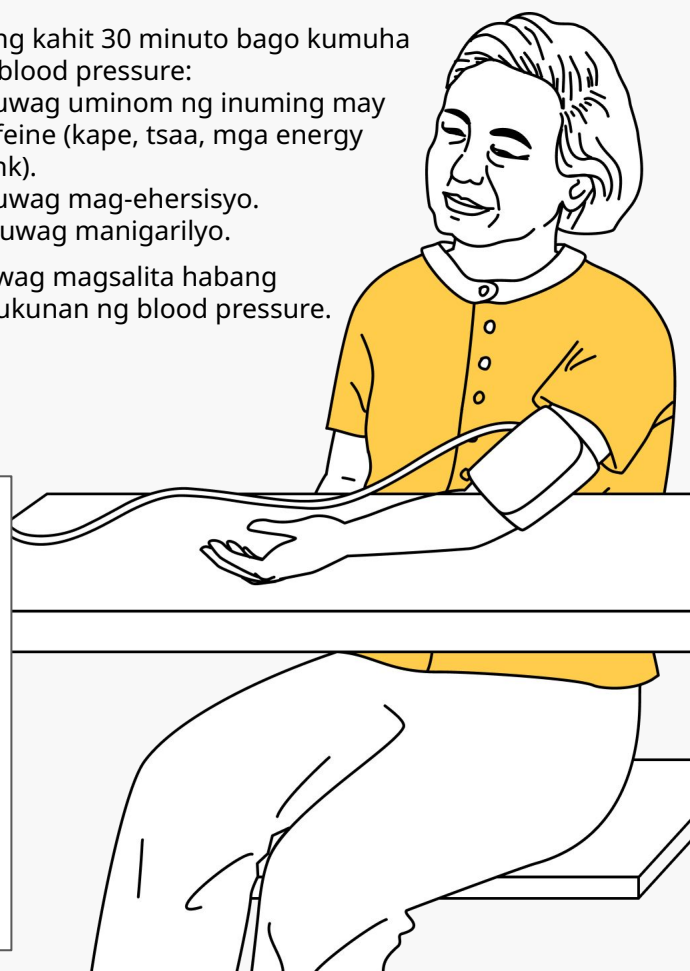
- Nang kahit 30 minuto bago kumuha ng blood pressure:
 - Huwag uminom ng inuming may caffeine (kape, tsaa, mga energy drink).
 - Huwag mag-ehersisyo.
 - Huwag manigarilyo.
- Huwag magsalita habang kinukunan ng blood pressure.



Ang magandang blood pressure ay kadalasang mababa sa 130/80 mmHg. Ang numero sa itaas (130) ay ang “systolic blood pressure.” Ang numero sa ibaba (80) ay ang “diastolic blood pressure.”

Pumunta kaagad sa iyong doktor kung ang blood pressure mo ay mas mataas sa 180/120 mmHg.

Tumawag sa 911 o pumunta sa emergency room kung ang blood pressure mo ay mas mataas sa 180/120 mmHg, AT mayroon kang mga sintomas ng lubhang mataas na blood pressure (sakit ng ulo, pananakit ng dibdib, pagduruwal, pagkahilo, malabong paningin).



Paano ko masusubaybayan ang aking blood pressure?



Mga Instruksyon: Gamitin ang talaang ito para irekord ang iyong blood pressure. Dalhin ang mga nakuhang numero sa susunod mong appointment o ipadala ang mga ito sa iyong team na nangangalaga ng iyong kalusugan sa isang mensahe sa portal para sa pasyente.

Tanungin ang mga nangangalaga ng iyong kalusugan:

- Ang gusto kong makamit na blood pressure ay _____ mmHg.
- Dapat kong tingnan ang aking blood pressure nang _____ (na) beses sa isang linggo.
- Ang susunod kong appointment para sa blood pressure ay sa petsang ito _____.

Petsa	Oras noong kinuha ang blood pressure	Itaas na numero ng blood pressure <i>tinatawag na "Systolic Blood Pressure"</i>	Ibabang numero ng blood pressure <i>tinatawag na "Diastolic na Blood Pressure"</i>	Tibok ng puso <i>tinatawag na "Pulse"</i>	Mga tala
Halimbawa	9am	130	80	75	Uminom ng kape bago ang pagkuha

Ang Aking Planong Aksyon: Pagkontrol ng Blood Pressure



Mga Instruksyon: Nasa susunod na mga pahina ang 6 na napatunayang mga gawi sa araw-araw para mapababa ang iyong blood pressure.

Subukang ang 1 gawi sa araw-araw nang kahit man lang 1 buwan. Pagkatapos, sa pagtagal, magdagdag ng marami pang gawi. Karamihan ng tao kailangan ng mga gawi sa pagigin malusog at ang gamot para mapababa ang blood pressure.

PANGALAN: _____

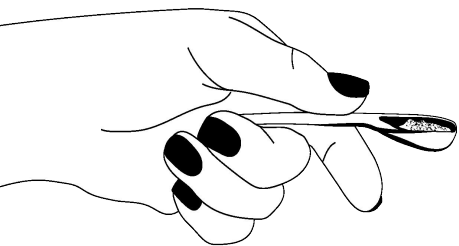
Ang maliliit na pagbabago ay maaaring gumawa ng malalaking pagbuti sa kalusugan!

Matagal at kailangan ng pagtitiyaga sa pagpapabuti ng mga gawi sa araw-araw. Mahirap, pero makakaya mo! Hilingin sa kapamilya o mga kaibigan na samahan kang sumubok ng mga bagong gawi!

1. Huwag masyadong kumain nang may asin o “sodium”

Bakit? Ang pagkain ng kaunting asin ay tumutulong na mapababa ang iyong blood pressure at binabawasan ang stress sa puso. Sa mga label ng pagkain, ang asin ay tinatawag na “sodium.”

I-target ang wala pang isang kutsaritang asin araw-araw mula sa lahat ng pagkain at inumin (o mababa sa 1,500 mg ng sodium araw-araw).



*Pinapababa ang blood pressure ng humigit-kumulang na 5 hanggang 6 na puntos.**

Kapag namimili:

- ❑ Basahin ang mga label sa pagkain. Pumili ng mga pagkain na walang sodium o kaunti ang sodium.
- ❑ Limitahan ang mga pagkain na maraming asin (nakapakete o inihandang mga pagkain, mga soup mix tulad ng Mama Sita, instant noodles, Chicharron, tinapay, mga sandwich, pizza, burrito, chips).

Kapag nagluluto:

- ❑ Sa halip na asin, gumamit ng mga herb at pampalasa para sa flavor (tulad ng bawang, kalamansi, lemon, suka, chili), mga sarsa na kaunti ang asin tulad ng toyo na mababa ang sodium, o mga seasoning mix na walang asin. Limitahan ang dami ng mga seasoning at sarsa na maraming asin tulad ng Monosodium glutamate (MSG), chicken bouillon, Magic Sarap, patis at bagoong.
- ❑ Magluto nang may kaunti o walang asin, kahit na nagluluto para sa ibang tao. Maglagay ng saltshaker sa mesa para sa pamilya at mga kaibigan.
- ❑ Hugasan ang mga de-latang sangkap gamit ang tubig para maalis ang asin (mga gulay, beans)
- ❑ Subukan ang mga recipe na makakabuti sa puso mula sa **healthyeating.nhlbi.nih.gov**. Tingnan kung maaaring isalin-wika ng website browser mo ang website sa Tagalog/Filipino. Hanapin nang online ang “NIH Heart Healthy Filipino Recipes”.

Kapag kumakain nang magkasama:

- ❑ Kausapin ang mga tao na maaaring magluto para sa iyo tungkol sa mga pangangailangan mo sa pagkain (kaunting asin, kaunti lang.) O isama sila sa susunod mong appointment sa doktor.
- ❑ Maglagay ng pagkain sa sarili mong mangkok o plato, at limitahan ang mga pagkain na maraming asin.

**Ang mga puntos ay tumutukoy sa mga unit ng millimeters ng Mercury (mmHg), na paraan kung paano kinukuha ang blood pressure.*

2. Kumain ng mga masustansyang pagkain para sa iyong blood pressure

Bakit? Kumain ng mga pagkaing likas na maraming sustansya, tulad ng fiber, protina, at mga bitamina, para mapababa ang blood pressure. Tinatawag na “DASH” na mga pagkain o Dietary Approaches to Stopping Hypertension (Mga Pamamaraan sa Pagkain para Maiwasan ang Altapresyon). Kadalasan ang mga pagkaing ito ay makakabuti sa kalusugan ng buong pamilya!

*Pinapababa ang blood pressure nang humigit-kumulang na 5 hanggang 12 puntos.**



Mag-prepare ng ingrediente at sabaw na konti ang alat sa seafood kare-kare.

- ❑ Kumain ng kahit 1 prutas at 1 gulay sa bawat pagkain (kangkong, ampalaya, sitaw, kalabasa, papaya).
- ❑ Kumain ng mga whole o brown grain sa halip na white grains (brown rice, mga whole wheat noodle, whole grain na tinapay).
- ❑ Kumain ng protina na kaunti ang taba (manok, isda, turkey, beans, lentils, itlog). Limitahan o gumamit ng mga high-fat na karne na hiniwa nang manipis (baka, baboy, kambing). Limitahan ang mga karne na maraming asin (mga deli meat, mga de-latang karne tulad ng Vienna sausage o spam).
- ❑ Kumain ng mga pagkaing tulad ng gatas na walang fat, binawasan ang fat o mababa ang fat (gatas, yogurt, keso) sa halip na buo ang fat o whole milk na produktong mula sa gatas.
- ❑ Kumain ng mga mani at buto araw-araw.
- ❑ Limitahan ang mga pagkain at inumin na maraming asukal, asin at fat (mga juice, soda, panghimagas, mga pinipritong pagkain tulad ng pritong isda).
- ❑ Sa halip na magprito ng pagkain, subukang magpakulo, mag-bake, mag-steam o mag-ihaw.

3. Inumin ang iyong mga gamot para sa blood pressure ayon sa inireseta

Bakit? Karamihan ng mga tao ay kailangan ng dalawa o mahigit pang mga gamot para mapababa ang blood pressure. Kung niresetahan ka ng mga gamot para sa blood pressure, ang pag-inom ng mga ito araw-araw ay maaasahang paraan para mapababa ang blood pressure. Tinutulungan ng mga gamot na ito ang iyong katawan na alisin ang tubig, pababain ang strain sa iyong puso, o nire-relax ang mga daluyan ng dugo. Ang dalawa o mahigit pang mga gamot ay madalas nagpapababa ng blood pressure kaysa sa isang gamot lang.

Pinapababa ng 1 gamot ang blood pressure ng humigit-kumulang na 3 hanggang 10 puntos.

*Pinapababa ng 2 o mahigit pang mga gamot ang blood pressure ng humigit-kumulang na 5 hanggang 20 puntos. **

- ❑ Humingi sa iyong team na nangangalaga ng iyong kalusugan ng Packet 2: Mga gamot para sa mga praktikal na payo. Ang ilan sa mga payo ay may kasamang lalagyan ng gamot o pagtatakda ng mga paalala araw-araw para sa pag-inom ng gamot.
- ❑ Kung nahihirapan kang uminom ng mga gamot, kontakin ang opisina ng iyong doktor. Huwag mong palitan o itigil mag-isa ang pag-inom ng mga gamot.

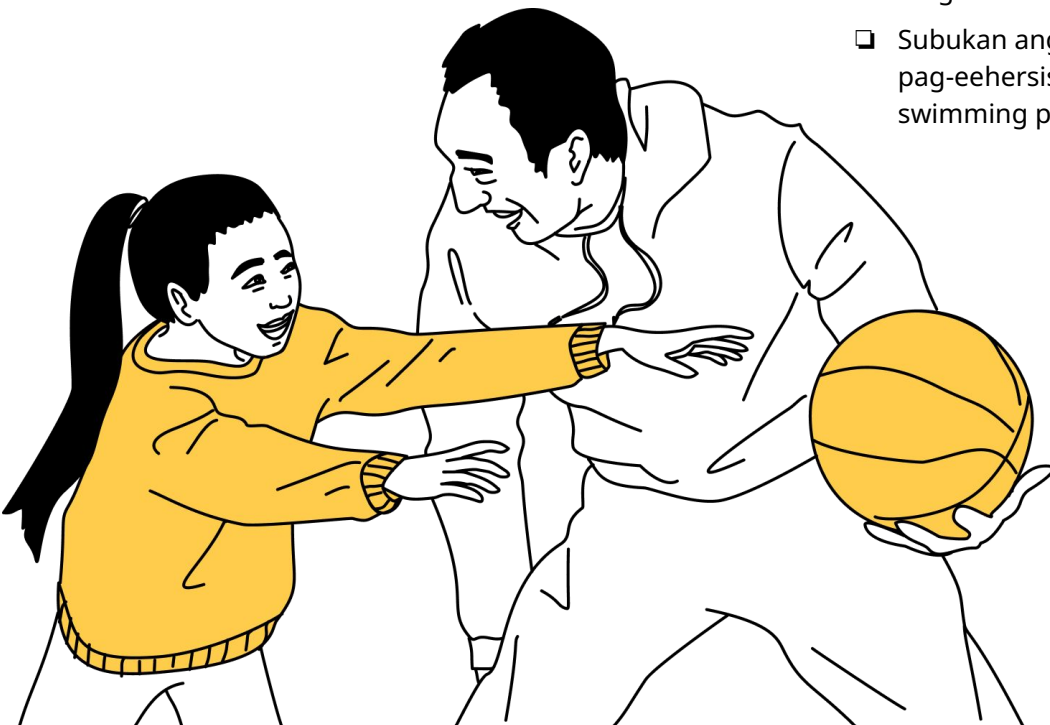
**Ang mga puntos ay tumutukoy sa mga unit ng millimeters ng Mercury (mmHg), na paraan kung paano kinukuha ang blood pressure.*

4. Manatiling aktibo at palaging gumalaw

Bakit? Ang regular na ehersisyo ay mas pinalalakas ang iyong puso at pinabababa ang blood pressure. Subukan ang 2-3 oras o mahigit pa ng pisikal na gawain bawat linggo.

*Pinapababa ang blood pressure ng humigit-kumulang na 5 hanggang 10 puntos.**

- ❑ Subukan ang masayang gawain sa loob ng 30 minuto kasama ng pamilya o mga kaibigan (mabilis na paglalakad, line dance, basketball, martial arts ng mga Pilipino, paghahardin, paglangoy, yoga).
- ❑ Gawing mas aktibo ang araw-araw na buhay (gumamit ng hagdan sa halip na gumamit ng elevator, magmartsa nang hindi umaalis sa kinaroroonan kapagnanonood ng TV, mag-ehersisyo sa silya, maglakad o magbisikleta).
- ❑ Subukan ang libre o murang klase sa pag-eehersisyo sa iyong lokal na liwasan, swimming pool o aklatan.



5. Subukang panatilihin ang tamang timbang

Bakit? Maaaring mas mahirapang gumana ang puso at tataas ang blood pressure dahil sa dagdag na timbang. Ang bawat tao ay may ibat-ibang layunin ukol sa tamang timbang.

*Kung nagdudulot ng mataas na blood pressure ang dagdag na timbang, ang bawat 5 pounds o humigit-kumulang 2 kg na nawala ay pinabababa ang blood pressure ng humigit-kumulang na 1 hanggang 2 puntos.**

- ❑ Tanungin ang iyong doktor kung timbang ang posibleng dahilan ng altapresyon.
- ❑ Tanungin ang iyong doktor tungkol sa mga programang at resources nauukol sa pamamahala ng timbang.

**Ang mga puntos ay tumutukoy sa mga unit ng millimeters ng Mercury (mmHg), na paraan kung paano kinukuha ang blood pressure.*

6. Huwag masyadong uminom ng alak

Bakit? Maaaring pataasin ng alak ang blood pressure. Kung iinom ka ng alak, huwag uminom ng mahigit sa 1 para sa mga babae at hindi hihigit sa 2 para sa mga lalaki sa isang araw.

*Pinapababa ang blood pressure ng humigit-kumulang na 5 hanggang 6 na puntos.**

- ❑ Uminom ng 1 o 2 baso ng tubig para sa bawat pag-inom ng alak.
- ❑ Mangako sa mga kaibigan o pamilya ng 1 o 2 na limitasyon sa pag-inom ng alak sa isang event.

Ang 1
pag-inom
ng alak ay:


5oz o 150mL
wine

o


12oz o 250mL
beer

o


1.5oz o 45mL
hard liquor

→ tulad ng
tequila o
vodka

Mga karagdagang pang araw-araw na kagawian na makakabuti sa puso:

Tumigil sa pananabako

Bakit? Ang pagtigil sa pananabako at paninigarilyo ay tumutulong na mapababa ang stress sa iyong puso at katawan.

- ❑ Magtanong sa iyong team na nangangalaga ng iyong kalusugan tungkol sa mga gamot o sa mga grupong sumusuporta sa iyo upang matulungan ang iyong pagtigil.

Matulog nang maayos

Bakit? Tumutulong ang pagtulog na mapanatiling balanse ang katawan. Subukang makakuha ng 7 o mahigit pang oras araw-araw.

- ❑ Iwasan ang kape sa hapon at gabi (kape, mga tsaa na may caffeine, mga energy drink).
- ❑ Alisin ang mga bagay na nakakasagabal sa paligid ng iyong tulugan (maliwanag ng mga ilaw, telepono, TV).

Bawasan ang stress

Bakit? Ang stress ay maaaring maglabas ng mga hormone na mabilis na nagpapataas ng blood pressure. Ang pagbawas ng stress ay mas pinadadaling magkaroon ng lakas para sa araw-araw na mga gawi para manatiling malusog.

- ❑ Subukan ang gawain na nakakabawas ng stress kasama ng pamilya o mga kaibigan (yoga, Tai Chi o mag-meditate).
- ❑ Kung mahigit ilang linggo ka nang nalulungkot o stressed, kausapin ang iyong doktor. Karaniwan ito, at pribado ang sasabihin mo sa iyong doktor. O magsimula sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa kapamilya o mga kaibigan o pang-ispirituwal na komunidad.



Para sa mga resources ukol sa kalusugan ng isip, mangyaring magpa-appointment sa iyong doktor.

Mga Sanggunian:

1. Group SR. A randomized trial of intensive versus standard blood-pressure control. *N Engl J Med*. 2015.
2. Lo K, Woo B, Wong M, Tam W. Subjective sleep quality, blood pressure, and hypertension: a meta-analysis. *J Clin Hypertens*. 2018.
3. Orme-Johnson DW, Barnes VA. Effects of the transcendental meditation technique on trait anxiety. *J Altern Complement Med*. 2014.
4. Rainforth MV et. al. Stress reduction programs in patients with elevated blood pressure... *Curr. Hypertens. Rep*. 2007.
5. Whelton PK et. al. 2017 ACC/AHA Guideline for ... high blood pressure in adults. *J Am Coll Cardiol*. 2018.