

Tansyon Wo ak Sante W

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Kisa tansyon wo ye?

Tansyon wo (ke yo rele ipètansyon tou) se yon maladi grav. Souvan yo rele li yon "asasen an silans" paske anpil moun genyen li, men yo pa menm konn sa.



Ki siy tansyon wo?

Anpil moun ki gen tansyon wo pa santi yo malad. An jeneral pa gen okenn siy. Sèl fason pou w konnen ou gen ipètansyon se pou w fè ekip k ap ba w swen an kontwole tansyon w.

Kisa tansyon wo kapab fè nan kò mwen?

Tansyon wo kapab lakòz maladi ki mete lavi an danje, tankou pwoblèm ren, avèg, yon kriz kadyak, oswa estwok.

Èske gen medikaman pou tansyon wo?

Wi, gen kèk moun ki pran medikaman pou ede yo gen kontwòl sou tansyon yo ki wo. Doktè w la ap di w si medikaman yo fè pati plan tretman w lan.

Kijan mwen ka kontwole tansyon wo mwen genyen an?

Si w pran ti mezi pou mennen yon vi ki plis bon pou sante, sa ka ede w gen kontwòl sou tansyon w:



MANJE YON REJIM ALIMANTÈ KI GEN ANPIL FWI AK LEGIM



ITILIZE MWENS SÈL EPI MANJE MWENS MANJE KI SALE



SI DOKTÈ W LA BA W MEDIKAMAN, PRAN YO CHAK JOU



BWÈ MWENS ALKÒL



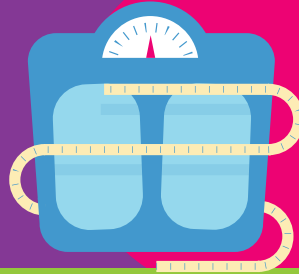
KITE FIMEN



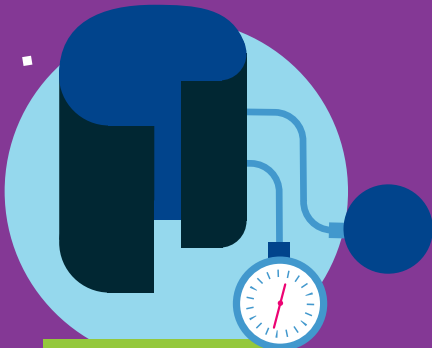
FÈ OMWEN 30 MINIT EGZÈSIS 5 JOU PA SEMÈN OMWEN



PALE AK EKIP SWEN SANTE W LA REGILYEMAN KONSÈNAN TANSYON W



KENBE YON PWA REZONAB



TCHEKE TANSYON W

Plis ou pran mezi ki bon pou sante w, se plis li pi bon pou tansyon w ak pou sante w. Pale ak doktè w la jodi a menm sou lòt fason ou ka bese tansyon w.

Èske m gen risk pou tansyon wo?

Nenpòt moun ka gen tansyon wo, men ou gen plis chans pou genyen li si:

- + Ou gen 55 ane oswa piplis
- + Ou gen yon istwa tansyon wo nan fanmi w

Chans pou w genyen tansyon wo pi gwo tou si:

- + Ou gen twòp pwa
- + Ou manje manje ki gen anpil sèl, tankou manje yo bay nan restoran rapid rapid yo, tankou chakitri oswa tankou pizza
- + Ou pa fè egzèsis regilyèman
- + Ou bwè plis pase yon sèl bwason alkolik pa jou si w se yon fanm oswa plis pase de (2) bwason alkolik pa jou si w se yon gason



Tansyon
nòminal la se
pi ba pase 120/80
(yo di "120 pa 80")

Tansyon ki
wo se
**140/90 oubyen
pi wo pase sa**

Kisa chif mezi tansyon yo vle di?

Yon egzamen tansyon mezire ak ki
degre difikilte kè w ap travay pou
ponpe san nan kò ou.

Yo mezire li ak de (2) chif. Premye
chif la se presyon w lè kè w bat.
Dezyèm chif la se presyon w lè kè
w relache.

Pou w jwenn yon doktè ki ka
ede w ak tansyon w, al gade nan
nyhealthandhospitals.org

Viv byen, viv an bòn sante.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Rele pou randevou
1-844-NYC-4NYC



RETE KONEKTE. SWIV NOU.

nychealthandhospitals.org

Haitian Creole