

Tala: 1

Alta Presyon(includes abstract) Landis J; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, December 2007; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052374

Abstract: Ang alta presyon ay ang na mataas na presyon ng dugo nang walang nalalamang sanhi. Ang mga panukat ng presyon ng dugo ay nababasa bilang dalawang numero: Systolic pressure: numero sa itaas, ang normal na resulta ay 120 millimeters ng mercury (mmHg) o mas mababa ; Diastolic pressure: numero sa ibaba, ang normal na resulta ay 80 mmHg o mas mababa Ang alta presyon ay inilalarawan bilang systolic pressure na higit sa 140 mmHg at/o diastolic pressure na higit sa 90 mmHg. Itinuturing kang prehypertensive kung ang iyong systolic na presyon ng dugo ay sa pagitan ng 120-139 mmHg, o ang iyong diastolic na presyon ay sa pagitan ng 80-89 mmHg. Irerekomenda ng iyong doktor ang pagsubaybay at mga pagbabago sa pamumuhay. Ang alta presyon ay nagdudulot ng stress sa puso, mga baga, utak, mga bato, at mga daluyan ng dugo. Sa paglipas ng panahon, maaaring pinsalain ng kondisyong ito ang mga organ at tissue.

[View English](#)

Database: Consumer Health Information -- Tagalog

Alta Presyon

(Presyon ng Dugo, Mataas; Essential Hypertension; Idiopathic Hypertension; Primary Hypertension)
ng: Pamatnugutan at Mga Nag-ambag

[\[View English Version\]](#)

Kahulugan

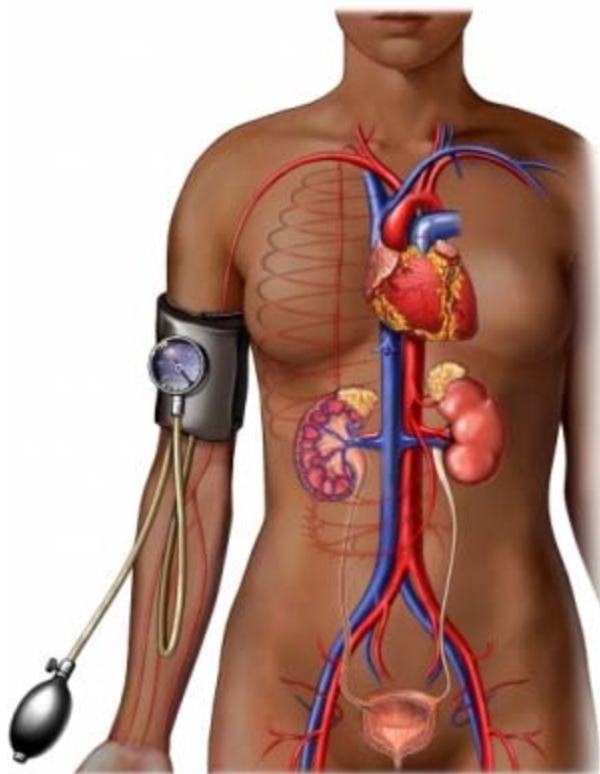
Ang alta presyon ay ang *di-normal* na mataas na presyon ng dugo nang walang nalalamang sanhi. Ang mga panukat ng presyon ng dugo ay nababasa bilang dalawang numero:

- Systolic pressure: numero sa itaas, ang normal na resulta ay 120 millimeters ng mercury (mmHg) o mas mababa
- Diastolic pressure: numero sa ibaba, ang normal na resulta ay 80 mmHg o mas mababa

Ang alta presyon ay inilalarawan bilang systolic pressure na higit sa 140 mmHg at/o diastolic pressure na higit sa 90 mmHg. Itinuturing kang prehypertensive kung ang iyong systolic na presyon ng dugo ay sa pagitan ng 120-139 mmHg, o ang iyong diastolic na presyon ay sa pagitan ng 80-89 mmHg. Irerekomenda ng iyong doktor ang pagsubaybay at mga pagbabago sa pamumuhay.

Ang alta presyon ay nagdudulot ng stress sa puso, mga baga, utak, mga bato, at mga daluyan ng dugo. Sa paglipas ng panahon, maaaring pinsalain ng kondisyong ito ang mga organ at tissue.

Mga Organ na Inaapektuhan ng Alta Presyon



© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

Mga Sanhi

Ang sanhi ng essential hypertension ay hindi nalalaman.

Mga Nagbibigay Panganib

Maaaring pataasin ng mga salik na ito ang iyong tsansang magkaroon ng alta presyon. Sabihan ang iyong doktor kung mayroon ka ng anuman sa mga panganib na ito:

- Kasarian:
 - Lalaki
 - Babaeng lampas na sa edad ng pagreregla
- Lahi: Itim
- Edad: mga kalagitnaang taon o mas matanda
- Labis na timbang
- Malakas na pag-inom ng alak
- Paninigarilyo
- Paggamit ng mga gamot na pangontra sa pagbubuntis (mga tabletang pangkontrol sa pagbubuntis)
- Hindi aktibong pamumuhay
- Kasaysayan sa pamilya
- Sakit sa bato
- Diabetes
- Diyetang mataas sa taba, mataas sa asin
- Stress

Sintomas

Kadalasang hindi nagdudulot ng mga sintomas ang alta presyon. Subalit, maaari pa ding pinsalain ng kondisyon ang iyong mga organ at tissue.

Paminsan-minsan, kung umaabot sa sukduhan ang mga antas ng presyon ng dugo, maaaring magkaroon ka ng mga sumusunod:

- Sakit sa ulo

- Malabo o nagdodobleng paningin
- Sakit sa tiyan o sikmura
- Pananakit ng dibdib
- Kahirapan sa paghinga
- Pagkahilo

Pagsuri

Kadalasang nasusuri ang alta presyon habang bumibisita sa doktor. Ang presyon ng dugo ay sinusukat gamit ang isang punyos sa braso at isang natatanging kagamitan. Kung mataas ang iyong resulta, babalik ka para sa mga muling pagsusuri. Kung mayroon kang dalawa o higit pang mga pagbisitang may mga resultang mas mataas sa 140/90 mmHg, masusuri kang mayroong alta presyon.

Ipag-uutos ng iyong doktor ang mga pagsusuri upang tiyaking ang iyong alta presyon ay hindi dulot ng isa pang kondisyon. Susuriin ka rin upang tingnan kung ang alta presyon ay nagdulot ng anumang mga problema.

Kasama sa mga pagsusuri ang:

- Mga pagsusuri sa dugo
- Mga pagsusuri sa ihi
- Mga x-ray ng dibdib —isang pagsusuring gumagamit ng radiation upang kumuha ng larawan ng mga bahagi sa loob ng katawan
- Electrocardiogram (ECG, EKG) —isang pagsusuring nagtatala sa pagtibok ng puso sa pamamagitan ng pagsukat sa mga kuryenteng dumadaan sa kalamnan ng puso

Paggamot

Pagbabago sa Pamumuhay

- Panatilihin ang tamang timbang .
- Umpisahan ang ligtas na programa ng ehersisyo ayon sa payo ng iyong doktor.
- Kung ikaw ay naninigarilyo, ihinto ito .
- Kumain ng tamang diyeta , yaong mababa sa taba, mababa sa asin, at mayaman sa fiber , mga prutas, at mga gulay. Maaaring irekomenda ng iyong doktor ang diyatang DASH , na dinisenyo upang bawasan ang presyon ng dugo.
- Uminom ng alak nang katamtaman (hindi hihigit sa dalawang baso kada araw para sa mga lalaki, isang baso kada araw para sa mga babae).
- Pangangasiwa sa stress .

Mga gamot

Kasama dito ang mga:

- Mga diuretic
- Beta-blockers
- Angiotensin converting enzyme inhibitors (ACE inhibitors)
- Calcium channel blockers
- Angiotensin receptor blockers
- Aldosterone blockers
- Alpha blockers
- Alpha-beta blockers
- Nervous system inhibitors
- Vasodilators

Tandaan: Maaaring humantong ang di-nagagamot na alta presyon sa:

- Sakit sa puso
- Atake sa puso
- Stroke
- Pinsala sa bato

Pag-iwas

Upang makatulong na mabawasan ang iyong tsansang magkaroon ng alta presyon, gawin ang mga sumusunod na hakbang:

- Kumain ng diyetang nakakabuti sa kalusugan.
- Regular na mag-ehersisyo.
- Panatiliin ang tamang timbang.
- Kung ikaw ay naninigarilyo, ihinto ito .
- Katamtamang pag-inom ng alak.

Published by EBSCO Publishing. This content is reviewed regularly and is updated when new and relevant evidence is made available. This information is neither intended nor implied to be a substitute for professional medical advice. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider prior to starting any new treatment or with questions regarding a medical condition. Copyright 2009 EBSCO Publishing. All Rights Reserved.

Pagkukunan: Consumer Health Information, EBSCO Publishing. December 2007
Numero ng Item: 2010052374