

Kòman pou ou kontwole tansyon ou

Li enpòtan anpil pou ou konnen kòman tansyon ou ye anvan, pandan ak aprè gwosès la. Sa kapab ede ou si ou kontwole tansyon ou lè ou pa kay doktè a epi sa ka ede oumenm ak doktè a konprann tansyon an pi byen epi sa ap ede doktè a oryante tretman an.

Sèvi ak pwòp tansyomèt ou pou ou kontwole tansyon w oswa konsilte famasi lokal ou a. Pou jwenn yon famasi touprè w ki pwopoze pou kontwole tansyon gratis, ale sou [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map). Si w bezwen èd, mande pèsonèl famasi a!

1. Anvan ou kontwole tansyon ou

- Pa fimen, pa bwè alkòl oswa pran kafeyin, oswa pran yon medikaman pou debouche nen.
- Pa fè egzèsis pandan omwen 30 minit.
- Itilize twalèt la. Lè vesi (blad pipi) ou plen, sa ka ogmante tansyon an.
- Chita sou yon chèz avèk do ou kore, mete pye ou plat atè a, epi pa kwaze janm ou.
- Chita trankilman pandan senk (5) minit, san okenn distraksyon.
- Mete yon chemiz manch kout oswa chemizèt pou w ka mete brasa a sou po ou dirèkteman. Si ou retwouse manch ou oswa mete brasa a sou rad ou, sa ka fè tansyon an parèt pi wo.

2. Kòman pou ou mete brasa a

- Antre bra goch ou nan brasa a. Glise brase a nan bra ou pou bout anba a ka apeprè 1 pous anwo koud ou.
- Tib la ta dwe pase anndan bra ou epi nan menm liy ak ti dwèt (orikilè) ou.
- Sere brasa a epi tache kouwa a.
- Repoze bra ou epi mete koud ou pliye tou pitit sou yon tab, ak brasa a nan menm nivo ak kè ou epi pla men ou vire anwo.



3. Kontwole tansyon ou de (2) fwa

Li enpòtan pou w rete trankil epi pou w pa itilize aparèy elektwonik oswa gade televizyon pandan w ap kontwole tansyon ou.

- Peze "START".
- Brasa a ap gonfle otomatikman epi sere bra ou. Aprè kèk segonn, l ap kòmanse degonfle epi w ap wè nimewo tansyon yo ou afiche sou aparèy la.
- Nimewo ki anlè a se tansyon sistolik (**SYS**) ou epi nimewo ki anba a se tansyon dyastolik (**DIA**) ou.
- Ekri nimewo yo nan Kat pou swiv tansyon ou a avèk dat la ak tout lè a.
- Tann yon (1) minit, aprè sa, kontwole tansyon ou ankò **nan menm bra a**. Ekri nimewo yo nan kat pou swiv tansyon ou a avèk dat la ak tout lè a.

Tansyon an se fòs san an k ap sikile nan veso sangen yo. Plis li wo, se plis l ap egzèse yon presyon anndan veso sangen ou yo. Presyon siplemantè sa a ka domaje ògàn ou yo.

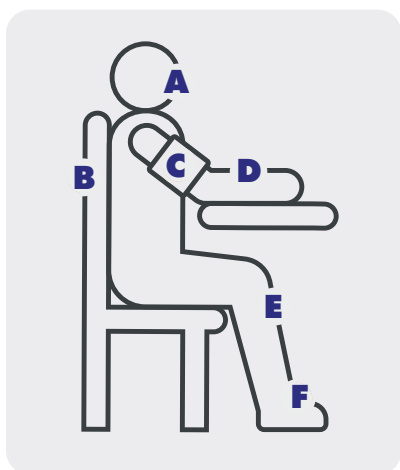
Ou kontwole tansyon ou gras avèk de (2) nimewo. Tansyon an ekri avèk nimewo yo youn sou lòt.

120	Sistolik Se presyon ki nan atè ou yo lè kè ou ap ponpe san
80	Dyastolik Se presyon ki nan atè ou yo lè kè ou ap repoze nan mitan batman yo

Pale ak medsen ou pou w kapab konnen konbyen tansyon ou ta dwe ye. Yon medsen ka ede ou fikse yon objektif epi travay avèk ou pou ouka reyalize li.

Si tansyon sistolik ou (nimewo anwo a) egal oswa siperyè a 180 OSWA si dyastolik ou (nimewo anba a) egal oswa siperyè a 110, tansyon ou twò wo epi li danjere. **Rele medsen ou oswa ale nan yon klinik kounye a - menm si ou santi ou byen.**

Pataje nimewo tansyon w avèk medsen ou nan pwochen randevou w la.



Toujou chita nan bon pozisyon pou ou ka toujou jwenn tansyon ki kòrèk la.*

- | | |
|---|--|
| A Pa pale. | D Repoze bra ou nan nivo kè ou. |
| B Chita sou yon chèz epi apiye do ou. | E Pa kwaze janm ou. |
| C Mete brasa a nan bra ou san anyen sou po ou. | F Kite pye ou atè a plat. |

* Adapte ak otorizasyon American Medical Association and Health Quality Innovators.

Pote kat suivi ou a nan pwochen vizite ou ka doktè w la, epi egzamine nimewo yo ansanm. Pou jwenn plis enfòmasyon, ale sou nyc.gov/health epi chèche "high blood pressure" (tansyon wo).