

Tansyon Wo



Bilten Sante

Ale sou sitwèb nyc.gov/health pou wè tout Bilten Sante yo.
Rele **311** pou kòmande kopi gratis.



Fason pou konprann tansyon ou

Ou mezire tansyon ou avèk de (2) chif. Mezi a ekri avèk yon chif sou lòt la. Ou kapab tcheke tansyon ou nan klinik doktè ou, nan anpil famasi oswa lakay ou.

115

Sistolik

Kantite tansyon ki nan atè ou yo lè kè ou ap ponpe san

75

Dyastolik

Kantite tansyon ki nan atè ou yo lè kè ou repoze nan mitan batman yo

Pi ba pase 120 epi Pi ba pase 80	ant 120 ak 139 oswa ant 80 a 89	140 oswa pi wo oswa 90 oswa pi wo
Nòmal pou pifò moun	Arisk (toupres tansyon wo)	Tansyon wo

Tablo ki anwo a se pou moun doktè **pa t** di yo gen tansyon wo. Si doktè te deja fè ou konnen ou gen ipètansyon, pwofesyonèl swen sante ou kapab ede fikse yon objektif ki bon pou ou.

Tansyon wo se yon tansyon ki danjere

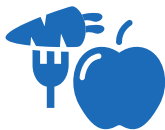


1 adilt sou **4** nan New York
gen tansyon wo.

Anpil lòt moun New York gen tansyon wo, men
yo pa konnen sa.

- Ou gendwa pa konnen ou fè tansyon (ipètansyon) pasje abjeneral ou **pa gen sentòm**. Paske li kapab lakòz **estwòk, kriz kadyak** ak **lanmò bonè**.
- Si ou tcheke tansyon ou souvan sa ap ede ou konnen si ou gen yon pwoblèm.
- Gwoup moun ki pi arisk pou gen tansyon wo se moun ki gen laj **65 ane ak plis, Moun Nwa** ak **Latino Ameriken yo**.

Ou kapab evite/kontwole tansyon wo



Grenn konplè, fwi ak salad pi bon. Evite manje trete yo.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

Li etikèt nitrisyon yo epi eseye limite sodyòm (sèl) ou a 2,300 mg pa jou.



Limite kantite alkòl w ap bwè.

Fanm yo: Pa plis pase yon vè/jou.
Gason yo: Pa plis pase 2 vè/jou.



Fè egzèsis fizik (mache bon tou!) pandan 30 minit pa jou, senk (5) jou pa semèn



Kite fimen, paske l ap ogmante risk pou gen kriz kadyak ak estwòk.

Chak jou gen yon nouvo okazyon pou fè yon chwa ki bon pou sante ou. Pa kite sa! Si ou travay pou reyalize objektif sa yo sa ap ede ou mennen yon lavi ki pi long ak pi bon pou sante ou.

Li enpòtan pou toujou pran medikaman ou yo

Pran medikaman ou yo, si doktè preskri ou yo. Kèk moun sispann pran medikaman tansyon wo yo oswa yo sote dòz yo paske:



- Yo pa santi yo malad.
- Yo pè pou yo pa gen mwayen pou achte yo.
- Yo pè pou reyaksyon negatif yo.
- Tansyon yo kòmanse amelyore.



Pa sote dòz medikaman ou yo oswa pa sispann pran yo. Medikaman yo kapab bese risk pou gen kriz kadyak ak estwòk.



Pale avèk pwofesyonèl swen sante ou ak/oswa famasyen ou si ou gen kesyon oswa enkyetid.



Tcheke tansyon ou souvan. Si tansyon ou sou kontwòl sa vle di medikaman ou yo efikas.

Resous

Konekte



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Jwenn Zouti pou Ede Evite ak Bese Tansyon Wo

Ale sou sitwèb nyc.gov/health
epi chèche **high blood pressure** (tansyon wo)

Jwenn Èd Kite Fimen

Ale sou sitwèb nyc.gov/health
epi chèche **NYC Quits** (NYC ap Kite)

Resewwa Dènye Bilten Sante

Ale sou sitwèb nyc.gov/health/pubs



Ale sou sitwèb nyc.gov/health pou jwenn Bilten Sante sa a nan lòt lang ak lòt dokiman sou sante ki tradui. Ou gen dwa pou jwenn sèvis nan lang natifnatal ou. Sèvis sa yo gratis nan tout biwo ak klinik Depatman Sante Vil New York.