



Saan puwedeng ipa-check ang blood pressure?



Madali mong masusuri ang iyong blood pressure sa mga malapit na lokasyon!
Una, sukatin ito at unawain ang iyong mga numero!

Niigata Prefecture:
Lokasyon ng mga blood pressure monitor
Website ng Prefecture▶



Sa lugar ng trabaho



- Ang lugar ng trabaho ay isang mahalagang pagkakataon sa pagsukat ng presyon ng dugo!
- Para sa ligtas at malusog na pagtatrabaho, lumikha ng isang kapaligiran na puwedeng masukat ng blood pressure sa lugar ng trabaho!

Sa mga gymnasium at mga pampublikong pasilidad



- Habang nag-eehersisyo o gumagawa ng mga gawain, suriin ang iyong blood pressure.

Sa mga botika at drug store



- May ilang tindahan na may libreng "blood pressure measurement corner"!
- May mga botika rin na maaaring pagkunsultahan.

Sa bahay



- Kung sinukat mo ang iyong blood pressure sa ibang lugar, at kung iyong systolic pressure (numero sa taas) ng dugo ay higit sa 130 mmHg at ang iyong diastolic pressure (numero sa baba) ng dugo ay higit sa 80 mmHg, maghanda kayo ng blood pressure monitor sa bahay!



Niigata STOP Hypertension Project

Para sa mga detalye, pumunta dito▶



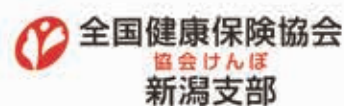
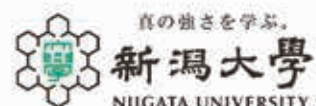
Itataguyod ng Japan Health Insurance Association ang "Niigata STOP Hypertension Project" sa pakikipagtulungan ng "Niigata Prefecture", ng "Niigata Brain Heart Support Center", ng "Niigata Medical Association", ng "Laboratory Medicine and Clinical Epidemiology for Prevention of Non-communicable Diseases at Niigata University Graduate School Department", at ng "Meiji Yasuda".



にいがたのうしん



一般社団法人 新潟県医師会
NIIGATA MEDICAL ASSOCIATION



Ang mataas na blood pressure ay huwag balewalain

Ang pag-iwas ng sakit ay nagsisimula sa pagsusukat ng presyon!!

Blood pressure sa umaga bago mag-almusal



Sukatin natin ang "home blood pressure".

Pagkatapos magising sa loob ng 1 oras

Pagkatapos umihi Pagkatapos pumunta sa banyo

Bago mag-almusal Bago mag-almusal o uminom ng gamot



Mga tip para sa tamang pagsukat ng presyon: 2x / araw (umaga/gabi)

- 1 Pumili ng blood pressure monitor na isinusuat sa braso.
Ang mga monitor na isinusuat sa pulso o daliri ay maaaring hindi magbigay ng tumpak na sukat.
- 2 Umupo nang 1-2 minuto, pagkatapos ay magrelaks at sukatin ang iyong blood pressure.
Ang iyong blood pressure ay maaaring hindi agad maging stable pagkatapos umupo.
- 3 I-adjust ang cuff (armband) sa parehong taas ng iyong puso.
Kung ang cuff ay mas mababa kaysa sa iyong puso, maaaring hindi tumpak ang sukat.

Ang pinakamagandang oras para sukatin ang iyong home blood pressure ay sa oras na kakagising pa lang sa umaga.

Karaniwan, ang blood pressure ay 10-20% na mas mababa sa gabi kaysa sa araw, at ang pagtaas ng blood pressure mula gabi hanggang umaga ay karaniwang unti-unti. Gayunpaman, kung ang pagtaas ng blood pressure mula gabi hanggang umaga ay mas mabilis kaysa sa normal, ang panganib na magkaroon ng myocardial infarction o stroke ay tumataas. Samakatuwid, ang pagsukat ng iyong blood pressure nang kakagising lang sa umaga, bago mag-almusal, ay nagbibigay-daan upang agad na matukoy ang anumang biglaang pagtaas ng blood pressure mula gabi hanggang umaga.

Kung ang iyong blood pressure reading sa bahay ay lumampas sa 130/80 mmHg, kumunsulta sa iyong doktor!

Ang target ay 130 na blood pressure!

Nakasaad sa "The Japanese Society of Hypertension Guidelines for the Management and Treatment of Hypertension 2025" na ang mga target sa blood pressure ng kahit anong edad ay,

Clinical blood pressure
Mas mababa sa
130/80 mmHg

Home blood pressure
Mas mababa sa
125/75 mmHg

Kapag sinusukat ang iyong blood pressure, gamitin ang "systolic 130" bilang gabay at bigyang-pansin ang iyong pang-araw-araw na gawi sa pamumuhay!

Naging malinaw na ang "home blood pressure" ay mahalaga para sa pag-diagnose ng hypertension. Sukatin ang iyong "home blood pressure", itala at ipakita ito sa iyong doktor sa mga pagbisita o pagsusuri sa kalusugan.

Ang "home blood pressure" ay sinasabing humigit-kumulang 5 mmHg na mas mababa sa parehong systolic at diastolic na blood pressure kaysa sa "clinical blood pressure".



全国健康保険協会 新潟支部
協会けんぽ

[Address] 3F, Nissei Real Estate Higashi-Odori Building, 2-4-4 Higashi-Odori, Chuo-ku, Niigata City, 950-8513 Japan
[Pangunahin Telepono] 025-242-0260

Para sa homepage, pumunta dito



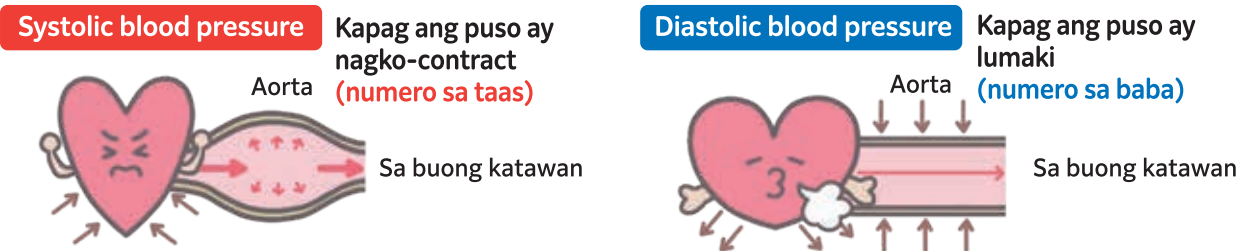
Bakit mapanganib ang mataas na blood pressure?

Mekanismo ng blood pressure

Ang blood pressure ay ang presyon na dulot ng dugong ibinomba mula sa puso sa buong katawan laban sa mga dingding ng mga daluyan ng dugo.

Ang maximal blood pressure ay ang halaga kapag ang puso ay nagko-contract at ang mataas na presyon ay inilalapat sa loob ng maikling panahon. Tinatawag din itong systolic blood pressure o upper blood pressure.

Ang minimal blood pressure ay ang halaga kapag ang puso ay nakakarela at tinatawag ding diastolic blood pressure o lower blood pressure. Sa oras na ito, ang dugo ay hindi lumalabas mula sa puso, ngunit ang lumaking aorta ay bumabalik sa normal nitong laki at patuloy na nagbobomba ng dugo pasulong.



Uri ng mga sukat ng blood pressure sa mga nasa hustong gulang (mmHg)

(Batay sa "Guidelines for Hypertension Treatment 2019" ng Japanese Society of Hypertension)

	Normal na blood pressure	High-normal blood pressure	Elevated blood pressure	Stage I hypertension	Stage II hypertension	Stage III hypertension
Systolic blood pressure (numero sa taas)	Mas mababa sa 120	120-129	130-139	140-159	160-179	180 pataas
Diastolic blood pressure (numero sa baba)	Mas mababa sa 80	Mas mababa sa 80	80-89	90-99	100-109	110 pataas

← Hypertension (altapresyon) →

Kapag ang blood pressure ay lumampas sa 130/80 mmHg... ang panganib ng myocardial infarction at stroke ay higit sa doble

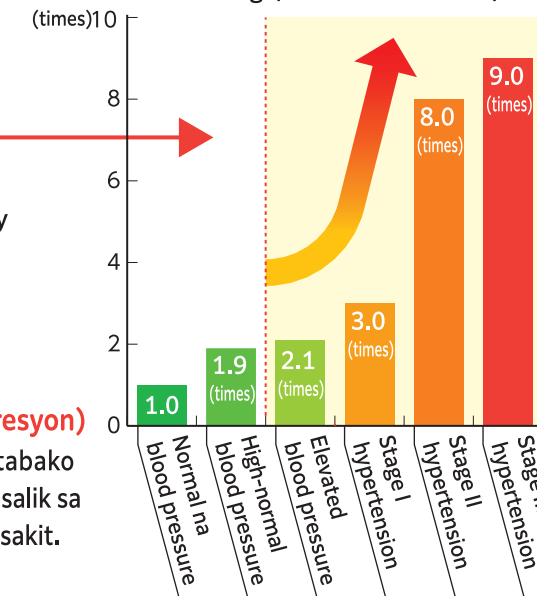
Habang tumataas ang blood pressure, tumataas din ang panganib ng pagkamatay mula sa sakit sa puso, cerebral hemorrhage, cerebral infarction, at iba pang kaugnay na mga kondisyon. **Kapag ang blood pressure ay lumampas sa 130/80 mmHg, ang panganib ay tumataas nang malaki.**

▼Nangungunang 5 salik ng panganib para sa mga sakit na may kaugnayan sa pamumuhay at mga pagkamatay mula sa mga panlabas na sanhi.

No.1	Tabako
No.2	Hypertension (altapresyon)
No.3	Kakulangan ng pisikal na aktibidad
No.4	Hyperglycemia
No.5	Mataas na asin

Sa Japan, maliban sa mga nakakahawang sakit, ang **hypertension (altapresyon)** ay **pumangalawa** sa tabako (sigarilyo) na pangunahing salik sa pagkamatay mula sa mga sakit.

▼Panganib na magkaroon ng myocardial infarction, cerebral hemorrhage, cerebral infarction, atbp.



8 points para mapabuti ang iyong pamumuhay

Sikapin nating magkaroon ng mga gawi sa pamumuhay na mabuti para sa blood pressure, tulad ng balanseng diyeta at angkop na ehersisyo.

POINT 01

Iwasan ang labis na pagkain at iwasan ang labis na katabaan

- Itala ang iyong kinakain para malaman kung ikaw ay labis na kumakain.
- Sikaping kumain hanggang sa ikaw ay mabusog nang 80%.



POINT 02

Ipagpatuloy ang katamtamang ehersisyo

- Ang magaan na ehersisyo ay nakakatulong na maiwasan ang labis na katabaan at kapaki-pakinabang din para sa pag-alis ng stress.
- Pinapabuti rin nito ang sirkulasyon ng dugo at nakakatulong na patatagin ang blood pressure.

POINT 03

Gumamit lamang ng konting asin

Ang inirerekomendang pang-araw-araw na paggamit ng asin ay: mababa sa 7.5g para sa mga lalaki, mababa sa 6.5g para sa mga babae

- Iwasan ang pagkain sa labas at mga pagkaing naproseso.
- Gumamit ng matapang na sabaw (dashi).
- Gumamit ng pampaasim mula sa suka o lemon.
- Gumamit ng aromatic vegetables at spices.



POINT 04

Kumain ng potassium at dietary fiber

- Aktibong kumain ng mga gulay, damong-dagat, prutas, mga munggo, kabute, atbp.



POINT 05

Maging maingat sa diperensya ng temperatura upang maiwasan ang pagtaas ng blood pressure

- Kapag lalabas (lalo na sa taglamig), pumili ng damit na nagpapanatili ng init.
- Panatiliing mainit ang palikuran at lugar na pinaghubaran ng damit sa paliguan.
- Gumamit ng maligamgam na tubig sa paligo.
- Iwasan ang paggamit ng malamig na tubig kapag naghuhugas ng mukha sa umaga.

POINT 06

Tumigil sa paninigarilyo at uminom ng alak nang katamtaman

- Sikaping tumigil sa paninigarilyo.
- Uminom ng alak nang katamtaman, at magtalaga ng mga araw na walang alak.



POINT 07

Huwag hayaan ang stress

- Maghanap ng mga paraan para maibsan ang stress, na nababagay sa iyo.
- Magkaroon ng sapat na tulog.



POINT 08

Regular na sukatin ang iyong blood pressure

- Mahalagang malaman ang iyong normal na blood pressure.

