



American Heart Association.
Healthy for Good™



FASON POU JERE TANSYON

Tansyon wo (ipètansyon) ka nuizib pou sante kè ak sèvo epi anjeneral li pa gen okenn sentòm. Li andomaje veso sangen yo epi li ka lakòz pwoblèm sante grav. Sa ka lakòz lòt pwoblèm sante, tankou: kriz kadyak, aksidan vaskilè serebral, demans, ensifizans kadyak, maladi oswa ensifizans renal, ak pèt vizyon. Li ka menm lakòz malfonksyonman erektil lakay gason epi kapab lakòz yon diminisyon nan libido lakay fanm lan.

KONPRANN LEKTI YO

Anjeneral, yo anrejistre tansyon sou fòm de nimewo, ki ekri sou fòm yon rapò konsa:

 **117**
76

Yo li l kòm "117 sou 76"
milimèt mèki.

SISTOLIK

Nimewo ki pi wo nan de nimewo yo, mezire presyon nan atè yo lè kè a bat (lè misk kè a kontrakte).

DYASTOLIK

Nimewo ki anba a, nan de nimewo yo, mezire presyon nan atè yo lè kè a ap repoze ant batman kè yo.

KATEGORI TANSYON	SISTOLIK mm Hg (nonm ki pi ba/siperyè)		DYASTOLIK mm Hg (nonm ki anba/enferyè)
NÒMAL	MWENS PASE 120	epi	MWENS PASE 80
WO	120–129	epi	MWENS PASE 80
IPÈTANSYON ETAP 1 (Tansyon Wo)	130–139	oswa	80–89
IPÈTANSYON ETAP 2 (Tansyon Wo)	140 OSWA PLIS	oswa	90 OSWA PLIS
IPÈTANSYON GRAV (Si ou pa gen sentòm*, rele pwofesyonèl swen sante w la.)	PI WO PASE 180	ak/oswa	PI WO PASE 120
IJANS AKOZ IPÈTANSYON (Si ou genyen nenpòt nan sentòm sa yo*, rele 911.)	PI WO PASE 180	ak/oswa	PI WO PASE 120

*sentòm: doule nan pwatrin, souf kout, doule nan do, pèt sansasyon, feblès, chanjman nan vizyon, oswa difikilte pou pale

SUIV NIVO YO



Ou ka kontwòle tansyon ou lakay ou avèk yon tès tansyon ki valide. Gen kèk famasi, klinik sante ak estasyon ponpye ki gen estasyon siveyans gratis. Yon dyagnostik tansyon ki wo dwe reyalize ak konfimasyon yon pwofesyonèl swen sante.

Aprann plis sou heart.org/lifes8 (sitwèb an Anglè)



KONSÈY POU REYISI



MANJE AK ENTELIJANS

Diminye konsomasyon sodyòm, grès ak sik ki satire ak transfòmè. Manje yon rejim ki sanble ak DASH; manje repa ki gen anpil legim, fwi, nwa, grenn, legiminez yo, sereyal antye, lwil ki bon pou sante ki pa twopikal, pwoteyin mèg tankou pwason, fuidmè, pwodui letye ki gen ti grès, epi si ou vle, volay oswa vyann ki pa gen anpil grès. Limite manje ak bwason ki gen anpil sik, vyann wouj, vyann ki transfòmè, ti goute ki sale, ak manje ki transfòmè anpil.



BOUJE KÒ W PLIS

Fè egzèsis ka ede bese nivo tansyon wo. Li kapab tou amelyore imè ou epi netwaye lespli ou.



JESYON PWA

Si ou gen twòp pwa oswa obezite, menm pèt omwen 5% nan pwa ou ka bese oswa anpeche tansyon wo.



SAN NIKOTIN

Chak fwa ou fimen, fimen chicha oswa itilize sache tabak oswa nikotin, nikotin nan ka lakòz yon ogmantasyon tanporè tansyon w.



DÒMI BYEN

Somèy kout (mwens pase 7 èdtan) ak move- kalite somèy asosye avèk yon wo nivo tansyon.



ALKÒL

Bwè mwens alkòl oswa pa bwè ditou pou bese oswa anpeche tansyon wo