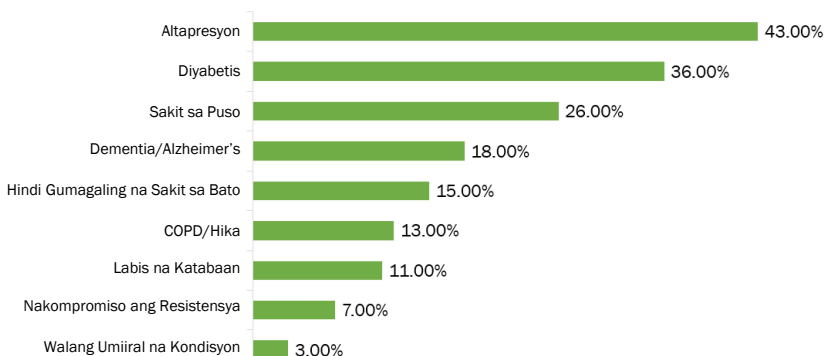


## Mataas na Presyon ng Dugo at COVID-19

Ang mataas na presyon ng dugo (HBP), na tinutukoy din bilang altapresyon, ay maaaring magpataas ng iyong panganib sa malubhang mga komplikasyon mula sa impeksyon ng COVID-19. Alamin kung paano [Mahalin ang Iyong Pusong](#) para maprotektahan ang iyong sarili laban sa COVID-19 habang pinamamahalaan din ang presyon ng iyong dugo para manatiling malusog.

Ang Mataas na Presyon ng Dugo ay pangkaraniwang sakit na nabubuo kapag palaging masyadong mataas ang presyon ng iyong dugo, ang puwersa ng dugo na dumadaloy sa mga daluyan ng iyong dugo.

### Mga Karaniwang Umiiral na Kondisyon sa 2020 - 2022, Mga Kamatayan na Nauugnay sa COVID-19



**47%** ng mga Nasa Hustong Gulang sa U.S. ay nagkaroon ng HBP sa pagitan ng 2015 - 2018



Pinagmulan: [Lingguhang Pagbabantay sa COVID-19 Coronavirus 2019 \(COVID-19\) Ulat sa Pagsabaybay](#). Ina-update tuwing Miyerkules. Data noong Enero 19, 2022

Pinagmulan: [Update na Dokumento ng Impormasyon sa Sakit sa Pusong at Stroke sa 2021: Sa-Isang-Sulyap](#).

Ang Mataas na Presyon ng Dugo ang pinakakaraniwan umiiral na kondisyon na natukoy sa mga pagkamatay sa County ng San Diego na nauugnay sa COVID-19.

## Ang mga Impormasyon Tungkol sa Mataas na Presyon ng Dugo (High Blood Pressure, HBP)



Tinatayang [1 sa 3](#) na mga nasa hustong gulang sa U.S. na may HBP ang ni walang kamalayan na mayroon sila nito dahil madalas na walang sintomas ang HBP na nagiging dahilan ng hindi pagkagamot nito. Sa katunayan, iyon ang dahilan kung bakit mahalagang ipasuri ang presyon ng iyong dugo kahit isang beses sa isang taon.

Ang HBP ay isang medikal na kondisyon na maaaring magpapataas ng panganib para sa malubhang COVID-19.

Ang panganib ng pagkakaroon ng HBP ay tumataas kasabay ng edad, hindi magandang kasanayan sa pamumuhay (hal., kakulangan ng pisikal na aktibidad at paninigarilyo), at ilang [mga umiiral na kondisyon](#).

Kung mayroon kang HBP at/o ibang ([mga umiiral na kondisyon](#)), napakahalaga na sundin mo ang [mga rekomendasyon](#) ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC) na nakalista sa ibaba para mabawasan ang panganib ng impeksyon. Para makatulong na mapangalagaan ang kalusugan ng iyong puso at maiwasan ang pagkalat ng matinding impeksyon ng COVID-19 para maprotektahan ang iyong sarili, ang iyong pamilya, at ang iyong komunidad:

- Magpabakuna o magpa-booster, kung kwalipikado.
- Magsuot ng mask.
- Panatilihin ang 6 na talampakang layo mula sa iba.
- Iwasan ang maraming tao at mga lugar na hindi maganda ang bentilasyon.
- Hugasan ang iyong mga kamay nang hindi bababa sa 20 segundo, o gumamit ng hand sanitizer, kung walang sabon at tubig.

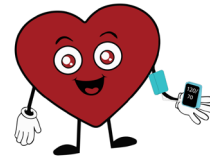


Matuto nang higit pa tungkol sa:

COVID-19 sa [coronavirus-sd.com](https://coronavirus-sd.com)

Kalusugan ng puso sa [LoveYourHeartSD.org](https://LoveYourHeartSD.org)





## Pag-unawa sa mga Pagbasa sa Presyon ng Dugo

Ang unang hakbang sa pamamahala sa presyon ng dugo ay ang pagpapasuri sa presyon ng iyong dugo.

Kapag alam mo na ang iyong mga numero, mahalagang maunawaan ang [ibig sabihin ng mga ito](#) at ang itinuturing na normal, umangat, mataas na presyon ng dugo (HBP), na tinutukoy din bilang altapresyon, at hypertensive na krisis.

Kung hindi normal ang iyong mga numero, mag-follow-up sa iyong doktor.

## Alamin ang mga Numero Mo

Kategorya ng Presyon ng Dugo	Systolic MM HG (Mas Mataas na Numero)		Diastolic MM HG (Mas Mababang Numero)
Normal	Mas mababa sa 120	at	Mas mababa sa 80
Umangat na Presyon ng Dugo	120-129	at	80
Mataas na Presyon ng Dugo (Altapresyon) Baitang 1	130-139	o	80-89
Mataas na Presyon ng Dugo (Altapresyon) Baitang 2	140 o mas mataas	o	90 o mas mataas
Hypertensive na Krisis (Kumonsulta kaagad sa doktor )	Mas mataas sa 180	at/o	Mas mataas sa 120

Tandaan: Ang diagnosis ng HBP ay dapat na kumpirmahin ng isang medikal na propesyonal. Dapat ding suriin ng isang doktor ang anumang hindi pangkaraniwang pagbasa ng mababang presyon ng dugo.

## Paano Pamahalaan ang Presyon ng Dugo at Manatiling Malusog

**Kumain ng Malusog:** Gamitin ang mga Pamamaraang Diyeta para Mahinto ang HBP ([DASH na plano sa pagkain](#)). Inirerekomenda ng planong ito ang pagkain ng mga prutas, gulay, buong butil, mga protina na walang taba, at mga produktong dairy na walang taba o mababa ang taba.

**Pangasiwaan ang Istres:** Ang sobrang [istres](#) ay maaaring humimok ng mga kasanayang nagpapataas ng presyon ng dugo, tulad ng hindi magandang diyeta, hindi aktibo sa pisikal, at paggamit ng tabako o pag-inom ng alak nang higit kaysa sa karaniwan. Ang sobrang istres ay maaaring humimok ng mga kasanayang nagpapataas ng presyon ng dugo. Isaalang-alang ang pagmumuni-muni o yoga upang mabawasan ang mga hindi malusog na kasanayan tulad ng pisikal na kawalan ng aktibidad.

**Dagdagan ang Pagkilos:** Ang regular na [pisikal na aktibidad](#) ay nagpapalakas sa iyong puso. Ang mas malakas na puso ay maaaring makapagbomba ng mas maraming dugo nang may mas kaunting pagsisikap. Bilang resulta, bumababa ang puwersa sa iyong mga arterya, na nagpapababa ng presyon ng iyong dugo.

**Pangasiwaan ang Timbang:** Ang pagkakaroon ng [labis na timbang](#) ay naglalagay ng dagdag na pwersa sa iyong puso, na nagpapataas ng panganib ng pagkakaroon ng HBP at pagkapinsala ng mga daluyan ng iyong dugo. Maaaring mabawasan ng bahagyang pagbaba ng timbang ang HBP at nakakabawas ng pagpwersa ng iyong puso.

**Huwag Manigarilyo:** Sa tuwing naninigarilyo ka, nagbe-vape, o gumagamit ng [tabako](#), maaaring magdulot ang nikotina ng pansamantalang pagtaas ng presyon ng dugo. Sa loob ng isang taon pagkatapos ng paghinto, bababa nang kalahati ang iyong panganib na magkasakit sa puso.

**Inumin ang Iyong Gamot nang Wasto:** Gumagana lamang ang [gamot sa HBP](#) kapag iniinom mo ito nang ayon sa inireseta. Kung inireseta sa iyo, ipagpatuloy ang pag-inom ng mga gamot sa HBP gaya ng itinagubilin ng nagresetang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Inumin ang iyong mga gamot sa parehong oras, araw-araw.

Matuto nang higit pa tungkol sa:

COVID-19 sa [coronavirus-sd.com](https://coronavirus-sd.com)

Kalusugan ng puso sa [LoveYourHeartSD.org](https://LoveYourHeartSD.org)



# Mga Sanggunian

1. <https://www.livewellsd.org/love-your-heart/>
2. <https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/hhsa/programs/phs/Epidemiology/C OVID-19 Watch.pdf>
3. <https://www.heart.org/-/media/PHD-Files-2/Science-News/2/2021-Heart-and-Stroke-Stat Update/2021 heart disease and stroke statistics update whats new.pdf>
4. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-pressure#:~:text=About%201%20in%203%20U.S.%20adults%20with%20high,may%20reco mmend%20that%20you%20adopt%20a%20heart-healthy%20lifestyle.>
5. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/underlyingconditions.html>
6. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
7. <https://www.livewellsd.org/content/livewell/home/love-your-heart/at-home.html>
8. <http://www.nhlbi.nih.gov/DASH>
9. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-stress-to-control-high-blood-pressure>
10. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness>
11. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-weight-to-control-high-blood-pressure>
12. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/smoking-high-blood-pressure-and-your-health>
13. <https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Answers-by-Heart/What-Is-HBP-Medicine.pdf>

Matuto nang higit pa tungkol sa:

COVID-19 sa **coronavirus-sd.com**

Kalusugan ng puso sa **LoveYourHeartSD.org**

