

AMCP RESEARCH AND EDUCATION COMMITTEE  
PRESENTS  
**ANO ANG ALTA PRESYON?**



## ALTA PRESYON

Ang **Alta Presyon** ay ang palaging pagtaas ng pwersa ng dugo na tumutulak sa ugat.

### SANHI NG ALTA PRESYON



Nasa  
Lahi



Pagkain ng:

- Mataas sa taba
- Maalat
- Mababa sa potassium



Pag-inom ng  
maraming alak  
kada araw:

Lalake > 2 pag-inom  
Babae > 1 pag-inom



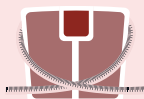
Kulang sa  
ehersisyo o  
laging nakaupo  
sa pamumuhay

### Blood Pressure Categories



BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
NORMAL	LESS THAN 120	and	LESS THAN 80
ELEVATED	120-129	and	LESS THAN 80
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1	130-139	or	80-89
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2	140 OR HIGHER	or	90 OR HIGHER
HYPERTENSIVE CRISIS (consult your doctor immediately)	HIGHER THAN 180	and/or	HIGHER THAN 120

### MGA DAPAT GAWIN?



**Magbawas ng timbang**  
panatilihin ang baywang

Lalake < 40 pulgada  
Babae < 35 pulgada



**Mag ehersisyo:** 30  
minutos kada araw o  
3-4 beses kada linggo



**Iwasan ang matinding  
pagkabahala:** ugaliin  
ang mag relaks at mag  
saya



Kumain ng **masustansyang  
pagkain:**  
prutas, gulay, isda, walang  
taba ng karne, iwasan ang  
maalat na pagkain



Bawasan ang **pag-  
inom ng alak** kada  
araw:  
Lalake - 2 pag-inom  
Babae - 1 pag-inom



Ipagpatuloy ang **pag-inom  
ng gamot kontra alta-  
presyon** na nireseta ng  
doktor kung mayroon



### ALTA PRESYON AY POSIBLENG MAGING SANHI NG MALALANG SAKIT NA COVID-19

- Kailangang inumin ang gamot na nireseta ng doktor para sa alta presyon para makaiwas sa komplikasyon dulot ng COVID-19.
- Kunin ang COVID-19 na bakuna sa lugar kung meron.



COVID-19 VACCINE & DISEASE  
STATE INFOGRAPHICS:

[HTTPS://TINYURL.COM/AMCPHEALTHHELPER](https://tinyurl.com/amcphealthhelper)

TEXT (402) 732-2627 TO LEARN MORE  
ABOUT THE COVID-19 VACCINE AND  
COMMON DISEASES

SCAN ME