



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 lakòz pwoblèm sante grav. Li kapab ogmante risk ou genyen pou yon kriz kadyak, yon arè kadyak ak yon konjesyon serebral. Li kapab ogmante risk la tou pou demans, sitou nan senkantèn ou. Li ka menm lakòz malfonksyonman erektil lakay gason epi kapab lakòz yon diminisyon nan libido lakay fanm.

KONPRANN LEKTI YO

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

 **117**
76

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

SISTOLIK

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

DYASTOLIK

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

KATEGORI TANSYON	SISTOLIK MM HG (NIMEWO ANWO A)	DYASTOLIK MM HG (NIMEWO ANBA A)
Nòmal	Pi ba pase 120	epi Pi ba pase 80
Tansyon Elve	120 -129	epi 80
Tansyon (Ipètansyon) Nivo 1	130 -139	oswa 80 -89
Tansyon (Ipètansyon) Nivo 2	140 oswa plis	oswa 90 oswa plis
Kriz Ipètansyon (Konsilte doktè ou touswit)	Pi wo pase 180	ak/ oswa Pi wo pase 120

SWIV 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. Nenpòt lèkti tansyon ki ba anpil ta dwe sibi verifikasyon.

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

© 2025 American Heart Association, Inc., yon òganizasyon 501(c)(3) ki pa pou fè pwofi. Tout dwa yo rezève. Li entèdi pou itilize l san otorizasyon. Sitasyon yo disponib sou demann. 2/25 WF794286



KONSÈY POU REYISI



MANJE AK ENTELIJANS

Diminye konsomasyon sodyòm, grès ak sik ki satire ak transfòmè. Manje repa ki gen anpil legim, fwi, sereyal konplè, pwa, nwa, ak pwoteyin mèg tankou pwason ak fwidmè. 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 atitid ou epi netwaye lespri ou.



JESYON PWA

Si ou gen twòp pwa, menm yon ti pèt pwa ka diminye nivo tansyon w.



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.