



Dooł'izh yá'át'ééhígíí nihá hadiil'á'

Tó bee át'éego ayóo níltsáhígíí (hypertension) éí iiná dóo tsin sání yáhoot'éél doo hózhó náásdłí da, dóo t'áa ajilii'ígíí doo baqah bichíní da. Éí tó bee iiná baqah dah naasháhígíí yee dah sił da, dóo iiná t'áa hózhó doo náásdłí da át'éego baqah dah naashá dooleet. Éí iiná lizhinígíí baqah nihá déyá, béeso bikée' hóló dooleet, dóo doo hazhó'ó náásdłí da át'éego nihá ajitso hóyéél. Éí tsin sání doo hózhó náásdłí da át'éego nihá déyá, t'áa ajilígo t'áa jilk'ehgo iiná bikée' biniiyé. Éí hastóí bikée' át'éego doo ak'ah t'áa ajilii' da náásdłí, dóo asdzání t'áa jilk'ehgo doo ch'ah yá'át'ééhgo hóló da.



Bik'iji' yáhoot'éél

Dooł'izh t'áa ajilii'ígíí dóo naaki t'áaál'í bee nihá yáhoot'éél, t'áa ajilii'ígíí bíighah dóo shikaadééłígíí t'áa hóló doo yá'át'ééhígíí.



T'áa ajilí'ígíí éí "117 dóo 76"
mercury béeso yáhoot'éélígíí
bee ánáádááh.

SYSTOLIC

T'áa ajilí'ígíí nizhónigo béeso ánííníłígíí, éí iiná béeso bikée' bitsi' yáhoot'éélgo tó baqah dah naasháhígíí ánííníł, (éí iiná béeso bitsíłdégé' éí át'éego hóyééłgo).

T'ÁA ÍYISÍGO BÉESO ÁNÍÍNÍŁÍGÍÍ

T'áa íyisigo béeso ánííníłígíí, éí iiná doo hóyéél da bitsíłdégé' t'áa háí bikée' t'áa shikaadéet nihá dóo tó baqah dah naasháhígíí ánííníł.

DOOŁ'IZH BINAANISHÍGÍÍ	DIBÉ' YÁHOOT'ÉÉŁ MM HG (T'ÁA AJILII' #)	DOOŁ'IZH YÁHOOT'ÉÉŁ MM HG (T'ÁA SHIKAADÉÉŁ #)
Díí yá'át'ééh	120 t'áa shikaadéet	dóo 80 t'áa shikaadéet
Dooł'izh t'áa ajilii'ígíí bił háádéet	120 –129	dóo 80
Dooł'izh T'áa Ajilii'ígíí (Hypertension) Nahat'á 1	130 –139	doo 80 –89
Dooł'izh T'áa Ajilii'ígíí (Hypertension) Nahat'á 2	140 dóo t'áa ajilii'	doo 90 dóo t'áa ajilii'
Dooł'izh T'áa Ajilii'ígíí Bikeyah Yáhoot'éél (Hastiin nihá níłch'i yá'át'ééhgo hasht'e')	180 t'áa ákót'ée'	dóo/ doo 120 t'áa ákót'ée'



Níłch'i hóló yáhoot'éél



Kéyah biyi' éí tó bee át'éego níltsáhígíí béeso bee hadishnáádii'ígíí yee ánííníł nihá nidaalnish, t'áa iiná bee naashá. Aze' ch'il naalkaahdi, iiná bee hojidlíłgi dóo kó' bihoot'éego nidaalnishígíí t'áa hooghan dah naashá baqah át'éego nihá hóló. Tó bee át'éego ayóo níltsáhígíí éí iiná bee holne'ígíí t'áa hózhó bee iiná dooleetígíí ádoolnítígíí yee hadishnáádii'go náádéet nihá biniiyé. T'áa íyisigo tó bee át'éego níltsáhígíí doo hóló da éí áádóo ánííníłgo náádéet t'áa shikaadéet.

T'áa ajít'éego áłtsé na'ningo [heart.org/lifes8](https://www.heart.org/lifes8) (website in English)



Díí yá'át'ééh dóo ch'íłdii'ígíí bee ádahoot'íł'



Yá'át'éehgo ch'iyáán

Tó bee si'á, t'oh likanígíí dóo bitoo' yázhi nihá hóló dooleetígíí éí akót'éego doo náásdłí da. Ch'iyáán hóló holne'ígíí, nát'oh ch'il tichíł, áłtsé nitsíł dóo doot'izh ch'iyáán, naayizí, neeshjizhii dóo tsé ch'iyáánígíí t'áa ajilii'ígíí éí bits'íłdégé' t'áa áhoot'éego idłí. Bee nihá yá'át'ééh da ch'iyáán dóo bitoo', dibé bitsi' yishtłizhígíí, t'áa ajilii' ch'iyáán, ch'ah tó bee baqah dah wiidoł'í, dóo ch'iyáán t'áa jilk'ehgo likanígíí, doo íyisigo ánáádááh da.



T'áa ajilii' hadiilá

Iiná át'éego hadah naashá éí tó bee át'éego ayóo níltsáhígíí ánííníłgo akót'éego doo náásdłí da. Éí nihá doo hazhó'ó nitsáhákees da t'áa yá'át'ééhgo yáhoot'éél dóo nihá tsxíł' t'áa ajilígo nihá hasht'éet.



NÁÁZLÍ WEIGHT DOO INÁ ÁT'ÉEGO BEE NIDAALNISH

T'áa íyisigo iiná bikáá' nihá hólógo, áłtsé t'áa ánííníłgo nihá hóló da, éí tó bee át'éego ayóo níltsáhígíí akót'éego doo náásdłí da.



NICOTINE DOO BAA ÍYISÍGO NA'ANISH DA

T'oh ánííníł, tsin yah iiná dóo nicotine baqah át'éego ch'ah bee hadinit'éego, éí tó bee át'éego níltsáhígíí t'áa ajilii'ígíí baqah dah naashá.



IINÁ NÍZÓLGO NA'ALNISH

T'áa íyisigo nízónígíí (tsosts'id áłtsé doodá) dóo doo hózhó náásdłí da nízónígíí éí tó bee át'éego baqah dah naashá biniiyé.