

- Bai ku papel i pèn pa skibi kualke instrukshon ku nan duna bo.
- Repasá e instrukshonnan ku bo a skibi promé ku bo sali di e ofisina di dòkter i sòru pa no a keda ningun pregunta mas ku bo mester òf ker a hasi.
- Bai ku bo kasá, un amigu òf un hende yegá na bo, ora bo ta bai dòkter, si esaki ta práktiko i si bo ta kere ku ta bon pa un otro hende skucha loke dòkter òf otro profeshonal médiko ta bisa bo.
- Si ora nan ta saminá bo, bo no tin e oportunitat di hasi pregunta, pidí pa papia ku bo dòkter despues ku b'a bisti paña.
- Puntra si bo mester hasi kualke tèst na laboratorio, i den ki kaso por yama e resultado bon i ki ora por konsider'é malu, i pakiko ta hasi e tèst. Puntra tambe si, ta asina ki ora, bo por yama pa tende resultado.
- Puntra te na ki nivel bo mester redusí bo preshon di sanger, si esaki ta muchu haltu, i den kuantu tempu bo mester logra esaki. Naturalmente e tempu ku ta tuma pa baha e preshon ta dependé di abo i otro profeshonal den kuido di salú.
- Promé ku bo despedí di dòkter, fiha un dia pa próximo sita.

OTRO KONSIDERASHONAN

- Bo nivel di kolesteròl den sanger ta muchu haltu? Preshon haltu no ta e úniko faktor di riesgo pa enfermedat kardiovaskular (malesa di kurason i arterianan). Otro faktor di riesgo ta: Bo ta un diabético? Bo tin nivel haltu di kolesteròl, ounke e no ta direktamente relashoná ku preshon di sanger. Laga kontrolá bo nivel di glukosa i di kolèsteròl den sanger. Puntra bo dòkter kiko bo mester hasi pa mantené na nivel korekto.
- Bo ta huma? Si ta asina, puntra ki tipo di yudansa tin pa bo logra stòp di huma.
- Den bo famia tin hende ku preshon haltu di sanger, malu di kurason o ku a sufri derame serebral (atake di serebro)? E tendensia pa enfermedat kardiovaskular ta hereditario, p'esei tene bo famia yegá na altura di tur loke bo a i ta sufri di dje i averiguá si kualke di nan a yega di sufri problema kardiovaskular. Animá nan pa laga chèk preshon di sanger regularmente, en partikular komo abo tin preshon haltu. Kòrda bisa ku preshon haltu no ta duna ningun señal, loke ta hasié

asina peligroso. Úniko manera pa sa si bo tin preshon haltu ta ora bo chèk e.

KÒRDA ...

1. Laga kohe bo preshon pa bo sa si bo tin preshon haltu.
2. Si bo preshon di sanger ta haltu, sigui conseho médiko tokante kambio di dieta i moda di biba i tuma remedi, si bo dòkter preskribí bo esaki.
3. Tuma bo remedi manera dòkter konsehá bo. Si bo nota kualke síntoma nobo, yama bo dòkter.
4. Kooperá. Abo ku bo dòkter mester traha huntu pa tene bo preshon di sanger bou di kòntròl.

Ta abo mester yuda bo dòkter kontrolá bo preshon di sanger.



Pa mas informashon, Yama:
Fundashon Kuida Nos Kurason Petroleumweg 7,
Kòrsou Tel./fax: 868-3114
E-mail: mail@kurason.com
www.kurason.com

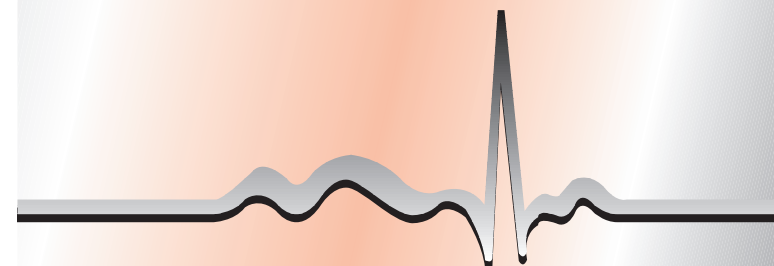
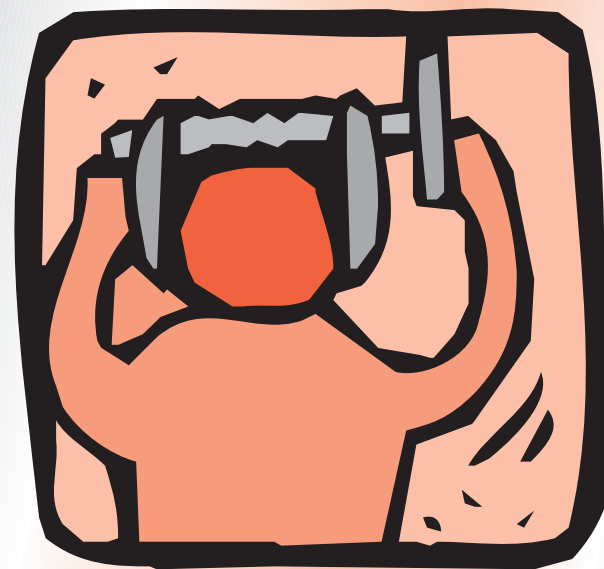
Di spònsers pa:

2^{do}
Edishon



Curaçao'sche Hartstichting
Fundashon Kuida Nos Kurason

Manehá Preshon Haltu



PRESHON HALTU

KIKO TA PRESHON HALTU DI SANGER ?

Tur hende su sanger tin sierto preshon. Esaki ta kousá pa e forsa ku kua sanger ta primi kontra banda paden di e arterianan. Nos kurason ta krea e forsa aki ora e ta pòm sanger manda tur parti di nos kurpa. Tin hende ku kasi semper tin preshon di sanger mas haltu ku loke e mester ta. Ainda siensia no a determiná kua ta e motibunán prinsipal ku ta kousa preshon haltu, ta importante pa bo kontrol'è regularmente.

KIKO PRESHON HALTU TA HASI KU BO KURPA?

Preshon haltu ta pone kurason i arterianan traha mas duru. E kurason mester pòm ku mas forsa i e arterianan, bou di mayor preshon, mester transportá e sanger. Si preshon haltu dura largu, e kurason i e arterianan lo no funshoná debidamente i e preshon haltu por afektá otro órganu tambe. Preshon haltu ta oumentá e riesgo di haña un derame serebral (atake di serebro), asma di kurason, problema ku nir i atake di kurason.

KON BO POR SA SI BO TIN PRESHON HALTU?



Mayoria di hende ku preshon haltu no ta sinti nada straño. No tin señal spesífiko di atvertensia. Doló di kabes persistente, biramentu di kabes, bista trubel, wowo kòra, sangramentu di nanishi. Kansansio, tenshon i rosea kòrtiku por ta sántomanan di preshon haltu di sanger. Pero nan por tin vários otro kousa. Uniko manera pa haña sa si bo tin preshon haltu, ta pa (laga) kue bo preshon. Bo tin un aparato pa hasié i marka e resultado tur bia den bo pasaporte di salú.

KIKO BO POR HASI KONTRA PRESHON HALTU?

Si bo tin preshon haltu, bo por hasi masha kos pa bo bah'é. Na promé lugá, papia ku bo dòkter pa huntu boso disidí kua ta e mihó tratamentu pa bo. E por ta inkluí un dieta ku ménos vèt, un dieta ku ménos salu i kambio di bo moda di biba, por ehèmpel stòp di huma, pèrdè peso i hasi mas ehersisio. Kisas dòkter rekomendá bo baha bo konsumo di alkohòl. Si bo tin ku sigui un dieta pa baha peso, kòrda ku alkohòl tin masha hopi kaloria. Ademas, por usa masha remedi pa baha i kontrolá preshon haltu di sanger. Bo dòkter lo disidí si bo mester di tratamentu ku remedi, aparte di kambio den bo kustumber di kome i moda di biba.

Si abo i bo dòkter traha komo un tim pa kontrolá bo preshon haltu, bo por yuda redusí e riesgo ku bo ta kore di haña derame serebral (atake di serebro), fayó di nir i kurason i atake di kurason.

KAMBIO DI MODA DI BIBA

Pa pèrkurá pa nos tin nos preshon di sanger bou di kòntrol, hopi biaha na nesario pa kambia nos kustumbenan. Por e hèmpel, ta posibel ku bo tin ku kambia loke bo ta kustumbrá di kome, e kantidat ku bo ta konsumí, kuantu ehersisio bo ta hasi òf kualke otro kustumber òf kombinashon di kustumber. Pèrkurá puntra kuantu salu bo por konsumí i si tin un dietista òf nutrishonista ku bo por papia kuné tokante e kambionan rekomendá den bo dieta. Puntra tambe si bo por konsumí bibida alkohólíko i, si esei ta e kaso, kuantu ta pèrmití bo bebe. Si bo bebe mas di 2 òns di alkohòl pa dia, ku ta e kantidat di alkohòl ku tin den sea 2 bòter di serbes òf 2 glas di biña òf 2 "mixed drinks", e kantidat di alkohòl aki por subi bo preshon di sanger.

Si redukshon di bo konsumo di alkohòl ta kai bo pisá i bo no por logra esaki riba bo mes, tin organisashon den komunidat ku por yuda bo entre otro: A.A. = Alkohòl Anónimo, tel.: 4623973

Si bo dòkter rekomendá ehersisio, puntr'é ku ki intensidat bo mester hasi esaki i unda bo por haña un programa di ehersisio adekuá, ku ta agradabel i durante kua bo por relahá tambe. Buska bo drechi, si tin posibilidat pa hasi un 'fitness test', pa sa kon bo kondishon físiko ta, promé ku bo start ku e programa di ehersisio.

Bo kue bo preshon na kas, den kasonan ku e preshon ta varia hopi, òf bo tin preshon haltu.

Bo ta bai kue bo preshon na kas, pèrkurá pa nan siñabo i un miembro di famia òf amigu yegá. E manera apropiá pa kohe preshon di sanger.

Generalmente un profeshonal riba tereno médiko ta e mihó persona pa siña bo esaki. Tin hende ta haña ku ora nan kohe preshon na kas e resultado ta distinto ku na un ofisina di dòkter kisas pasobra nan tin mas ansha ora nan ta na dòkter.

KIKO BO MESTER SA TOKANTE REMEDI?

Ata algun asunto importante ku bo mester sa tokante kualke remedi ku dòkter preskribí:

- Nòmber di e remedi i pakiko ta us'é
- Kuantu biaha mester tum'é i kuantu mester tuma di dje
- Durante kuantu tempu mester tum'é
- Kon ward'é (mester ward'é den friu?)
- Si tin un momento spesífiko di dia ku mester tum'é
- Si tin kuminda, bibida, otro remedi òf kualke aktividat ku mester evitá, ora ta tuma e remedi (òf kualke otro prekoushon ku mester tuma)
- Ki resultado, reakshon òf efekto sekundario por spera di e remedi i kiko mester hasi den kaso di kualke reakshon òf efekto sekundario
- Si tin kualke informashon skibí ku por haña pa yuda kòrda puntonan importante tokante e remedi
- Kiko bo mester hasi si bo a keda sin tuma e remedi na ora
- Efekto di e remedi riba embaraso
- Kiko bo mester hasi si kualke otro kos hasi bo malu òf bo mester bai hospital, durante e tempu ku bo ta tumando remedi?

Un último punto importante ta pa bo sa nòmber i efekto di tur e otro remedinan ku bo ta tumando aktualmente (tantu ku resèpt di dòkter komo esunnan ku bo por kumpra sin resèpt). Pone bo dòkter i otro profeshonalnan den kuido di salú na altura di esakinan.

Usa bo pasaporte di salú, pa mantené bo datonan.

PÈRKURÁ PA BO HAÑA E INFORMASHON KU BO MESTER

No tin nada mas frustrante ora bo kòrda algu ku b'a keda di puntra òf ku bo mester a puntra, ora ya ta lat kaba. Ata algun "tep" pa yuda bo organisá bo bida.

- Promé ku bo bai dòkter, traha un lista di preguntanan ku bo ke hasi. Pèrkurá pa bisa bo dòkter i otro profeshonalnan den kuido di salú, e motibunán ku bo tabatin pa hasi e sita.