

E kombinashon di dieta, ehersisio i remedi por yuda baha bo preshon i hasimi un kurason salú i kontentu.

Kon tene bo preshon bou di kòntrol?

- Dòkter a bisa bo ku bo tin preshon haltu.
- Kòrda...Bo mes ta hunga un papel importante ora di tene bo preshon bou di kòntrol.
- Ehersisio por yudabo pèrdè peso i baha bo preshon.
- Mantené un peso ku ta kuadra ku bo edat, altura, sintura i vèt na bo kurpa (BMI).
- Konsultá bo dòkter, promé ku bo kuminsá hasi ehersisio regularmente.
- Baha man na kuminda sàlu, evitá kuminda hasá i kushiná ku ménos vèt i zeta.
- Tuma bo remedi kontra preshon haltu manera preskribí i na ora.
- Si bo ta huma, stòp di huma.
- Kue bo preshon regularmente i nota e resultado.



Pa mas informashon, yama:

Fundashon Kuida Nos Kurason

Petroleumweg 7, Kòrsou, C.W.
Tel/Fax: 868-3114
mail@kurason.com
www.kurason.com



#kurason
#curacaoheartfoundation
#curacaoschehartstichting



KOMPRONDÉ PRESHON HALTU

KOMPRONDÉ PRESHON HALTU

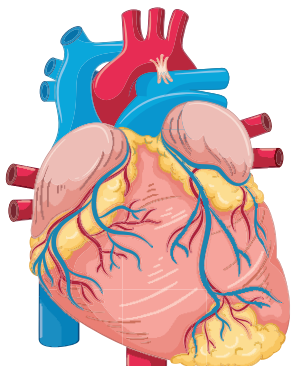
Kiko ta preshon di sanger?

Mi ta bo kurason. Mi ta responsabel pa pòmپ sanger pa tur parti di bo kurpa. E forsa natural ku ta resultá ora mi pòmپ sanger manda den bo arterianan nos ta yama preshon di sanger. Preshon di sanger ta nesesario pa hiba sanger na tur órganu vital di nos kurpa, manera higrá, nir i serebro.

Bo preshon di sanger por fluktuá mashá. E por subi ora bo ta eksitá òf nèrvioso i e por baha ora bo ta na soño. Normalmente arterianan ta flèksibel i nan por rèk. Esei ta pone ku sanger por kore fásil den nan.

Kiko ta preshon haltu?

Pa un kantidat di rason bo arterianan por bira tenso i hala sera. Esei por pone ku sanger ta pusha ku demasiado forsa kontra parti paden di e arterianan. Ora ku e forsa akí ta mas haltu ku sierto nivel, ta konsider'é komo preshon haltu di sanger. Ora bo tin preshon haltu esei kemen ku ami, bo kurason, mester traha mas duru pa pòmپ sanger manda dor rond den bo kurpa. Ku tempu preshon haltu por kousa problema serio di salú.



Bo tin preshon Haltu?

Ami no por bisabo ku bo tin preshon haltu, pero bo dòkter sí por. No laga preshon haltu gañabo. Ku tempu e por kousa problema serio di salú. Desafortunadamente mayoria di hende ku tin preshon haltu no sa mes. Hopi biaha nan sa yam'é enfermedat silensioso ("Silence Killer"), komo e no tin señal spesífiko di atvensia. Uniko manera pa sa ku bo tin preshon haltu ta di laga chèk bo preshon ku regularidat. Ta midi preshon ku un aparato spesial. Esaki tin un parti ariba i un parti abou.



120 E number haltu ta midi bo preshon ora mi ta pòmپ.

80 E parti abouta midi bo preshon ora mi ta sosegá.

Si bo preshon di sanger ta mas haltu ku 140/90, bo por tin preshon haltu. Dependiendo di bo edat i/òf kondishon di salú, bo dòkter por usa otro balor di preshon pa determiná si bo tin mester di tratamentu.

Kon Preshon Haltu no kontrolá por afektá bo?

Preshon Haltu ta oumentá mi trabou. Dor di dje mi mester pòmپ ku mas forsa pa manda sanger dor di bo kurpa. Pa motibu di e forsa èkstra akí, bo arterianan mester transportá sanger bou di hopi preshon.

Ku tempu preshon haltu por baha mi fleksibilidat i mi posibilidat di kontraé i pòmپ efisientemente. Ademas, si no trata preshon haltu, ku tempu e por afektá bo selebro, wowo, nir i kurason.

Ki faktor por kontribuí na preshon haltu?

Ounke ta deskonosí kiko realmente ta kousa preshon haltu, e siguiente faktornan por kontribuí na preshon haltu:

- Humamentu
- Kome kuminda sàlu
- Hasi menos ehersisio
- Tin sobrepeso

Danki Dios tur esakinan ta faktor ku bo por tin bou di kòntrol.

Kiko bo por hasi kontra Preshon Haltu?

Hasi ehersisio, Kome kuminda salú i sin sàlu òf no hopi sàlu. Tuma bo remedi manera bo dòkter ta preskribí. Stòp di huma i no bebe bebida alkohóliko

Bo por tene bo preshon bon bou di kòntrol, tumando diferente sorto di medida, entre otro siguiendo dieta, hasiendo ehersisio i eventualmente tumando remedi ku bo dòkter preskribí. Pa motibu ku preshon haltu por ta un kondishon ku lo dura henter bo bida, por ta bo mester sigui e medidanan akí tanten ku ta nesesario.