

i pakiko ta hasi e test. Puntra tambe si 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 profeshonalnan den kuido di salú.
- Promé bo despedí di dòkter, fiha un dia pa próximo sita.

Otro konsiderashon nan

- 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 diabético? Bo tin nivel haltu di kolesteròl, aunke e no ta direktamente relashoná ku preshon di sanger. Laga kontrola bo nivel di glukosa i kolesteròl den sanger. Puntra bo dòkter kiko bo mester hasi pa mantené nan na nivel korekto.
- Bo ta huma? Si ta asina, puntra ki tipo di yudansa tin pa bo logra stop di huma.
- Den bo famia tin hende ku preshon haltu di sanger, malu di kurason òf ku a sufri un atake selebral? Enfermedat kardiovaskular ta hereditario, p'esei tene bo famia serkano na altura di tur loke bo a i ta sufri di dje i averigua si kualke di nan a yega di sufri problema kardiovaskular. Animá nan pa laga chèk nan preshon di sanger regularmente, en particular komo abo tin preshon haltu. Kòrda 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....

- Laga midi bo preshon pa bo sa si bo tin preshon haltu.
- Si bo preshon di sanger ta haltu, sigui konseho médiko tokanteambio di dieta, moda di biba i tuma remedi, si bo dòkter preskribí bo esaki.
- Tuma bo remedi manera dòkter konsehábo. Si bo nota kualke síntoma nobo, yam abo dòkter.
- Koperá. Abo ku bo dòkter mester traha huntu pa tene bo preshon di sanger bou di kòntrol.
- Ta abo mester yuda bo dòkter kontrolá bo preshon di sanger.

Pa mas informashon, yama:

Grupo Triangulo

Schouwburgweg 44, Kòrsou, C.W.
Tel: 517-0483

Fundsashon pa Maneho di Adikshon

Oosterbeekstraat 11, Kòrsou, C.W.
Tel: 461-5977
info@fma-curacao.com
www.fma-curacao.com

Fundashon Kuida Nos Kurason

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



#kurason
#curacaoheartfoundation
#curacaoschehartstichting

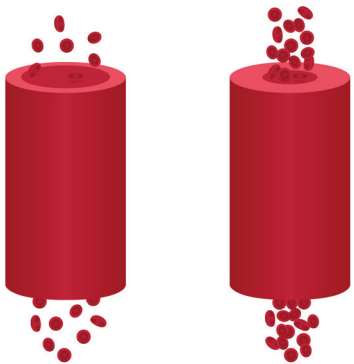


MANEHÁ PRESHON HALTU

PRESHON HALTU

Kiko ta preshon haltu di sanger?

Tur hende su sanger tin un sierto preshon. Esaki ta kousá pa e forsa ku kua e sanger ta primi kontra banda paden di e arterianan. Nos kurason ta krea e forsa aki ora e ta pòmp sanger manda tur parti di nos kurpa. Tin hende ku kasi semper tin preshon di sanger mas haltu ku lokual e mester ta. Ainda siensia no a determiná kua ta e motibunan prinsipal ku ta kousa preshon haltu pero ta importante pa kontrol’é regularmente.



Normal

Hipertenshon

Kiko preshon haltu ta hasi ku bo kurpa?

Preshon haltu ta pone bo kurason i arterianan traha mas duru. E kurason mester pòmp ku mas forsa bou di mayor preshon pa e arterianan transporta 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 atake selebral, 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 kòrá, sangramentu di nanishi, kansansio, tenshon i rosea kòrtiku por ta síntomanan di preshon haltu. Pero nan por tin vários otro kousa. Úniko manera di sa si bo tin preshon haltu ta di (laga) midi bo preshon. Si bo tin un aparato pa midié, hasi esaki i skibi e resultado den bo pasaporte di salú.



Kiko bo por hasi kontra di preshon haltu?

Si bo tin preshon haltu, bo por hasi hopi kos pa bahé. Na promé lugá, papia ku bo dòkter pa huntu boso disidí kua ta e mihó tratamentu pa abo. E por ta inklui un dieta ku ménos vèt, un dieta ku ménos salu i kambio di bo moda di biba. Por ehèmpel stop di huma, pèrdè peso i hasi mas ehèrsisio. Kisas dòkter rekomendábo baha bo konsumo di alcohol. Si bo tin ku sigui un dieta pa baha peso, kòrda ku alkohòl tin hopi kaloria. Ademas tin varios remedi pa baha i kontrolá preshon haltu. 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, bo por yuda redusí e riesgo ku bo ta kore di haña atake selebral, fayo di nir i kurason i atake di kurason.



Kiko bo mester sa tokante remedi?

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

- Nòmber di e remedi i pakiko ta usé
- 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 momentu 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 ultimo punto importante ta pa bo sa number i efekto di tur e otro remedinan ku bo ta tumando aktualmente (tantu ku resèpt di dòkter komo esnan ku bo por kumpra sin resèpt). Pone bo dòkter i otro profeshonalnan den kuido 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 bo a keda di puntra òf mester a puntra, ora ta lat kaba. Ata algun konseho pa yuda organisa 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 motibu ku bo tatin pa hasi e sita.
- Bai ku papel i pèn pa skibi kualke instrukshon ku nan dunabo.
- Repasá e instrukshon nan ku bo a skibi promé ku bo sali ofisina di dòkter i sòru pa no a keda niun pregunta mas ku bo mester òf kier a hasi.
- Bai ku bo kasá, un amigu òf un hende yegá nabo, ora bo ta bai dòkter, si esaki ta práktiko i si bo ta kere ku ta bon pa un otro hende skucha lokual dòkter òf otro profeshonal médiko ta bisabo.
- Si ora ta saminábo, bo no tin e oportunidat di hasi pregunta, pidi pa papia ku bo dòkter despues ku b’a bisti paña.
- Puntra si bo mester hasi kualke test na laboratorio, i den ki kaso por yama e resultado bon i ki ora por konsider’é malu,