



Hypertension

Ipinakikita ng data na daan-daang milyong tao sa buong mundo ang may hypertension, habang halos 50% ng mga matatanda at 20-30% ng mga taong nasa katamtamang-gulang sa Hong Kong ang naghihirap mula sa sakit. Kadalasang kilala ang hypertension bilang "hindi nakikitang mamatay-tao". Sa pangkalahatang pananalita, walang halatang sintomas ang mga pasyente sa maagang yugto at madalas itong humahantong sa pagkaantala o kakulangan sa paggamot at sa huli ay maaaring humantong sa malalang komplikasyon, hal. sakit sa puso, stroke, pagpalya ng bato at kahit na pagkamatay.

1. Madali bang malaman ang mga sintomas ng Hypertension?

Dahil hindi mabilis matukoy ang hypertension, dapat masukat ang presyon ng dugo ng mga matatanda kahit isang beses kada 2 taon, para sa maagang pagtuklas ng sakit.



2. Ano ang Hypertension?

Bago maunawaan ang hypertension, kailangan muna nating malaman kung ano ang presyon ng dugo. Ang pagtibok ng puso ay kayang magbomba ng dugo sa buong katawan. Kapag ang dugo ay nabomba sa mga malalaking ugat, ang presyong tumutulak laban sa mga dingding ng malalaking ugat ay tinatawag na “presyon ng dugo”. Ang “systolic pressure” o “upper pressure” ay ang presyon na ibinuhos sa mga dingding ng malalaking ugat kapag lumiliit ang puso. Ang “diastolic pressure” o “lower pressure” ay ang presyon na ibinuhos sa mga dingding ng malalaking ugat kapag lumuwag ang puso. Ang presyon ng dugo ay karaniwang sinusukat sa milimetro ng merkuryo (mmHg).

Ayon sa pagpapakahulugan ng Pandaigdigang Organisasyon sa Kalusugan, ang hypertension ay isang pagbasa ng presyon ng dugo na mas mataas sa 140 (mas mataas na presyon) mahigit sa 90 (mas mababang presyon) mmHg na may paulit-ulit na mga pagsukat kapag ang tao ay namamahinga.

3. Anu-ano ang mga panganib na kadahilanan ng Hypertension?

Ang mga panganib na kadahilanan ay:

- Edad: ang panganib ay tumataas habang tumatanda ang isang tao
- Kasaysayan ng pamilya: madaling kapitan ng hypertension ang mga tao kung ang kanilang mga pamilya ay nagkaroon nito dati
- Timbang: ang pagiging labis sa timbang o napakataba
- Diyeta: masyadong maraming asin (sodium) sa diyeta sa mahabang panahon
- Gawi ng pamumuhay: paninigarilyo, pag-inom, stress at kulang sa ehersisyo

4. Paano maiiwasan ang Hypertension?

Nagsisimula sa mabuting gawi ng pamumuhay ang pag-iwas sa hypertension:

- Ang asin ay karaniwang gawa sa sodium at ang mataas na sodium sa diyeta ay hahantong sa hypertension. Mag-ingat sa paggamit ng asin sa pang-araw-araw na diyeta, hal. ang pagbabawas sa paggamit ng pinausukan o inatsarang pagkain na maraming taglay na asin. Maaring gumamit ng mga damong-gamot, pampalasa o katas ng limon upang ipalit sa asin o MSG (isang pampalasang timpla) sa pagluluto.
- Kumain ng mas maraming prutas at gulay
- Itigil ang paninigarilyo at bawasan ang pag-inom ng alak
- Kontrolin ang timbang
- Regular na pag-eehersisyo: ang kakulangan sa ehersisyo ay makakaapekto sa flexibility ng mga daluyan ng dugo, na nagiging sanhi ng paninikip ng mga daluyan at pinagsisimulan ng hypertension.
- Panatilihing mahinahon ang iyong pag-iisip

5. Anu-ano ang mga sanhi ng Hypertension?

Maaaring ikategorya ang hypertension sa dalawang uri, pangunahin at sekundarya, na may magkaibang dahilan:

- Pangunahing hypertension: humigit-kumulang sa 90% ng mga kaso ng hypertension ay pangunahin, na walang kilalang mga sanhi at karamihan ay kaugnay sa pagmamana, pagkatao, stress na pangkaisipan at labis na katabaan.
- Sekundaryang hypertension: ang hypertension na karaniwang sanhi ng iba pang mga karamdaman o pagbabago sa kondisyon ng kalusugan, hal. sakit sa bato at sakit sa endocrine (sakit ng mga endocrine gland na naglalabas ng mga hormone). Ang presyon ng dugo ng pasyente ay babalik sa normal kung ang mga karamdaman ay nagamot.



6. Paano suriin at gumawa ng pag-diagnose para sa Hpertension?

Ang pinakamadali at pinakasimpleng paraan ay ang paggamit ng panukat sa presyon ng dugo upang masukat ang iyong presyon ng dugo.

Kung kinakailangan, magsasaayos ang doktor ng karagdagang mga pagsusuri para sa pasyente, tulad ng pagsusuri ng dugo, electrocardiogram (isang de koryenteng pagtatala ng puso upang masiyasat kung ito ay gumagana nang wasto), pagsusuri ng dibdib gamit ang X-ray, pagsusuri ng ihi at pagsusuri ng fundus (ang panloob na surface ng mata), atbp. para malaman ang sanhi ng hypertension at ang potensyal na pinsala sa mga lamang loob.

7. Ano ang paggamot para sa Hypertension?

Gamot:

Magreseta ang mga doktor ng angkop na mga gamot sa pasyente upang mapababa ang presyon ng kanyang dugo. Kabilang sa mga karaniwang gamot na ginagamit para gamutin ang hypertension ang diuretics, beta blockers, calcium channel blockers, angiotensin-converting enzyme inhibitors angiotensin II receptor blockers, alpha blockers at vasodilators, atbp. Dapat inumin ng mga pasyente ang mga gamot na inireseta ng kanilang doktor ayon sa nakatakdang dosis. Kung hindi maganda ang kanilang pakiramdam matapos inumin ang mga gamot, dapat silang magpakonsulta sa kanilang doktor sa lalong madaling panahon. Karaniwang gumagana nang maayos ang gamot.

Upang mapanatili ang magagandang gawi ng pamumuhay:

Ang mga taong may hypertension ay dapat na tumigil sa paninigarilyo, bawasan ang pag-inom ng alak, kontrolin ang timbang, bigyang pansin ang diyeta, iwasan ang pagkain ng labis na maaalat na pagkain at regular na magsagawa ng mga pisikal na gawain. Para sa karagdagang payo at impormasyon sa ehersisyo, mangyaring konsultahin ang mga propesyonal o bisitahin ang website ng Exercise Prescription ng Department of Health (hyperlink: <http://exerciserx.cheu.gov.hk>).

8. Ano-ano ang mga komplikasyon ng Hypertension?

Ang hindi kontroladong hypertension ay maaaring maging sanhi ng mga sumusunod na komplikasyon:

- Arterioclerosis (tunitigas at sumisikip ang mga daluyan ng dugo na nagsu-supply ng oxygen at iba pang nutrient sa mga organ ng katawan): Maaaring maging sanhi ang arteriosclerosis ng malalalang sakit , hal. sakit sa puso at stroke.
- Aneurysm (isang namagang daluyan ng dugo): maaaring panipisin at paumbokin ng hindi kontroladong hypertension ang daluyan ng dugo, at magresulta sa aneurysm. Maaaring maging sanhi ito ng pagkamatay kapag pumutok ang aneurysm.
- Pagpalya ng puso: ang pagtaas ng presyon ng dugo ay nagpapataas ng paglaban ng mga daluyan ng dugo , na nagdaragdag ng trabaho sa puso, at magresulta sa pagpalya ng puso.
- Stroke: Ang hypertension ay isang panganib na kadahilanan para sa pagbara at pagkasira ng daluyan ng dugo na humahantong sa ischemic o hemorrhagic stroke. Pagpalya ng bato: maaapektuhan ng hindi kontroladong hypertension ang mga arterya sa mga bato, na nagiging sanhi ng pagkasira ng paggana ng bato.
- Retinopathy (pagkasira sa daluyan ng dugo ng tisyu na sensitibo sa ilaw sa likod ng mata): maaapektuhan ng hindi kontroladong hypertension ang mga arteriole (mga sanga ng arterya) sa mga mata, na nagiging sanhi ng mga sugat.

9. Paano alagaan ang mga pasyenteng Hypertensive?

Dapat regular na bumisita sa doktor ang mga pasyente at uminom ng mga gamot ayon sa medikal na payo. Sa pangkalahatan, ang mga pasyenteng hypertensive ay kailangang uminom ng gamot sa mahabang panahon at hindi nila dapat iayos ang dosis sa kanilang sarili. Kapag naglalakbay, dapat silang magdala ng sapat na gamot para magamit. Maaari din nilang sukatin at itala ang presyon ng kanilang dugo nang regular para sa layuning pagsubaybay ng kalusugan. Ang mga mabubuting gawi ng pamumuhay ay maaaring makatulong sa pagkontrol ng sakit.