

Sa ou dwe konnen sou:

Tansyon wo, Prevansyon, ak Oumenm



Defann sante pa w!

Sèvi ak avantaj Medicaid ou yo pou ede ou rete an sante.

Avantaj Medicaid sa yo ka ede w evite gen tansyon wo epi ede ou bese li si li twò wo:

- **Vizit medikal**, kidonk pwofesyonèl swen sante ou ka pale avèk ou sou jan ou santi ou epi tcheke tansyon ou ak pwa ou.
- **Pwogram pou ede moun sispann fimen**, ki ka ede kenbe tansyon ou nan yon nivo nòmal.
- **Yon machin pou kontwole tansyon ou lakay ou**, si pwofesyonèl swen sante ou rekòmande li nan plan tretman ou an.

Si ou gen kesyon sou faso pou w itilize avantaj ou yo, rele nimewo telefòn ki sou kat Medicaid ou an.











Konprann tansyon wo

Èske ou te konnen...?

- Tansyon ou se jan san ou pouse anpil kont pawa veso sangen ou yo, tankou gwo venn yo, pandan l ap sikile nan san ou.
- Tansyon wo, ki rele ipètansyon ou, se lè san ou ap koule pase nan gwo venn ou yo ak yon fòs ki plis pase nòmal.
- Tansyon wo ka lakòz anpil pwoblèm sante grav, tankou maladi kè, ensifizans kadyak, konjesyon serebral, domaj nan ren, pèt vizyon, ak demans.
- Se tansyon wo ki lakòz plis ka kriz kadyak ak konjesyon serebral Ozetazini.¹
- Apeprè 45 pousan adilt nan peyi sa a gen tansyon wo - ki se 108 milyon moun.²
- Yo rele tansyon wo "asasen an silans la," paske anpil moun pa konnen yo genyen li jiskaske li lakòz yon pwoblèm grav.
- Vizite pwofesyonèl swen sante ou pou konnen si ou gen tansyon wo.

Fason pou evite ak bese tansyon wo

Kisa ou ka fè?

-  Jere estrès.
-  Kenbe yon bon pwa.
-  Limite kantite alkòl ou bwè.
-  Pa fimen. Epi tou evite respire lafimen sigarèt moun ap fimen.
-  Fè egzèsis regilyèman. Vize pou 30 minit pa jou, senk (5) jou nan yon semèn.
-  Manje yon bon rejim alimantè, chwazi manje ki pa gen anpil sodyòm oswa sèl.
-  Tcheke tansyon ou omwen yon (1) fwa pa ane.
-  Si tansyon ou twò wo, li enpòtan pou w travay avèk pwofesyonèl swen sante ou epi fè yon plan pou bese li.
-  Siveye tansyon ou lakay ou avèk yon machin pou kontwole tansyon nan kay pou ede w kontwole tansyon ou.
-  Pwofesyonèl swen sante ou ka preskri medikaman pou ede kontwole tansyon ou. Swiv enstriksyon pwofesyonèl swen sante ou pou pran medikaman an epi kontinye pran li menm si ou santi ou byen.

1. https://millionhearts.hhs.gov/files/4_Steps_Forward_English.pdf

2. <https://millionhearts.hhs.gov/data-reports/hypertension-prevalence.html>