

Tansyon wo (ipètansyon) danjere epi ka ogmante chans ou genyen pou w fè kriz kadyak ak estwok.



Kontwole tansyon w regilyèman.

Nòmalman, tansyon wo pa prezante okenn sentòm, epi se pandan tchèkòp woutin yo yo souvan dekouvri l.

Yon tansyon ki nòmal egal ak 120/80 oswa ka pi ba pase sa.

Si tansyon w wo, pale avèk doktè k ap swiv ou Mount Sinai sou kijan nou ka travay ansanm pou nou rive bese l. Sa ka mande pou w chanje fason w ap viv oswa pou w pran medikaman.

Fè chwa ki bon pou sante w kapab ede w kenbe yon tansyon ki nòmal. Sa kapab ede w tou pou w desann tansyon w si l twò wo.



Manje manje ki bon pou sante w.

Manje legim, fwi epi sereyal. Limite kantite vyann gra avèk pwodui a baz lèt ki chaje grès w ap konsome.



Limite kantite alkòl w ap bwè

Pa bwè plis pase 1-2 kèp alkòl pa jou.



Fè egzèsis fizik chak jou

Chèche jwenn mwayen pou fè egzèsis ou pran plezi ladan yo, mache avèk yon zanmi, pa egzanp.



Evite manje ki gen twòp sèl.

Evite tou manje ki anbwate/kachte davans, sa ki transfòmè ak sa ki tou prepare yo. Kuit manje lakay ou pito olye w manje deyò.



Pa fimen

Nou fè referans ak sigarèt ki woule ak papye epi sigarèt elektwonik, pou n site sa yo sèlman.



Redui nivo strès ou

Asire w ou dòmi ase, epi jwenn tan pou w detann ou epi fè bagay ou pran plezi ladan yo.