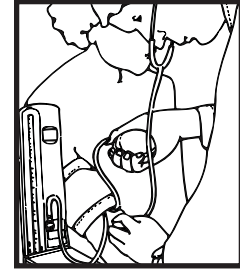


## PWOBLÈM TANSYON WO (High Blood Pressure)



### Kisa yo rele tansyon ?

Tansyon se fòs (jefò) sikilasyon san atravè kè ak vesò sangen ou yo rive jis nan tout lòt pati nan kò ou.

### Kijan yo tcheke tansyon ?

Yo tcheke tansyon ou ak yon machin pou pran tansyon. Doktè oubyen enfimyè ou ka tcheke tansyon ou, epi ou menm tou ka aprann kijan pou tcheke li.

### Kisa ki konsidere yon tansyon nòmal?

Nivo tansyon gen de valè ladan ni. Valè anwo a sipoze **pi ba** ke 120 epi valè anba a sipoze **pi ba** ke 80.

120 ↓	Nòmal
80 ↓	

### Ki lè map konnen si tansyon mwen wo ?

Sèl jan pou konnen tout bon se pou tcheke tansyon ou. Si valè anwo a ant 120-139 epi/ oswa valè anba a ant 80-89, sa vle di ke tansyon ou kòmanse wo. Si rezilta valè anwo a **pi wo** pase 140 epi/ oswa valè anba a **pi wo** pase 90 alò sa vle di ke ou gen tansyon wo.

### Poukisa èske yo rele tansyon wo yon « asasen silansye » ?

Yo rele tansyon wo yon « asasen silansye » paske gen de lè moun nan pa gen okenn doulè ni okenn sentòm. Ou gen dwa pa menm konnen ou genyen li.

### Ki siy ak sentòm posib ki endike lè tansyon an wo ?

#### Ou ka gen siy ak sentòm tankou :

- tèt fè mal
- pwoblèm ak respirasyon

- nen ki koule san
- toudisman
- wè bagay ak yon bann ti zetwal devan yo
- wè bagay twoub

### Kisa ki ka rive si mwen gen tansyon wo ?

Si ou gen tansyon wo ou ka gen yon arèdkè, yon estwok, pwoblèm nan ren oubyen ou ka vin avèg.

### Kisa mwen ka fè si mwen gen tansyon wo ?

#### « Viv an bòn sante »

- Ale wè doktè ou regilyèman.



- Mete mwens sèl ak grès nan manje ou.



- Pa fimen.



