

## High Blood Pressure o Alta Presyon at ang COVID-19

Ang high blood pressure o alta presyon, na tinutukoy din bilang hypertension, ay maaaring tumaas ang iyong panganib ng malubhang komplikasyon mula sa impeksyon sa COVID-19. Alamin kung paano [Love Your Heart](#) upang protektahan ang iyong sarili laban sa COVID-19 habang pinamamahalaan din ang iyong presyon ng dugo upang manatiling malusog.

### Mga Panganib ng High Blood Pressure o Alta Presyon at COVID-19



Ang high blood pressure ay ang pinakakaraniwang pinagbabatayang kondisyon na nauugnay sa matinding impeksyon sa COVID-19.

Ang mga matatandang nasa hustong gulang na may sakit sa puso o high blood pressure ay ipinakita na nagkakaroon ng mas malalang sintomas at nahaharap sa mas mataas na panganib para sa mga komplikasyon kapag nahawaan ng COVID-19.

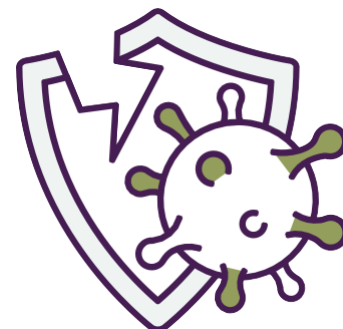
Ang mga African-American at Hispanics/Latinx na may high blood pressure ay nagpakita rin ng mas mataas na dami ng namamatay mula sa COVID-19.

*Pinagkunan: Mga pag-iingat sa Coronavirus para sa mga pasyente at iba pang nahaharap sa mas mataas na panganib | American Heart Association,*

### Ano ang Link sa Pagitan ng High Blood Pressure at ng COVID-19?

Ang eksaktong link o kaugnayan sa pagitan ng COVID-19 at high blood pressure ay hindi alam ngunit pinaniniwalaan na ang malubhang impeksyon sa COVID-19 ay dahil sa pangmatagalang kondisyon ng kalusugan na nakakaapekto sa immune system. Ang pagkakaroon ng high blood pressure ay maaaring magpahina sa iyong immune system at maging mas mahirap na labanan ang COVID-19 na virus.

*Pinagkunan: Mataas na Presyon ng Dugo at Coronavirus (Mataas na Panganib na Tao): Mga Sintomas, Komplikasyon, Paggamot (webmd.com)*



### High Blood Pressure, COVID-19, at Pisikal na Aktibidad

Ipinapakita ng katibayan na ang pisikal na aktibidad sa anumang kabuuan ay maaaring mabawasan ang panganib ng malubha o nakamamatay na impeksyon sa COVID-19 sa mga pasyenteng may mataas na panganib tulad ng mga may HBP o sakit sa puso.

Ang isang kamakailang pag-aaral ay nagmumungkahi na kahit na ang isang bagay na kasing-ikli ng 10 minutong paglalakad bawat linggo ay nagpakita ng mas magandang resulta ng COVID-19 sa mga pasyente na may high blood pressure o sakit sa puso. Ang pinakamahasag na mga resulta para sa mga pasyente na may high blood pressure ay nakita sa mga nakakumpleto ng 150+ minuto ng hindi bababa sa mabilis na paglalakad bawat linggo.



*Pinagkunan: Associations of Physical Inactivity and COVID-19 Outcomes Among Subgroups - American Journal of Preventive Medicine (ajpmonline.org)*

Matuto ng mas higit pa tungkol sa:

COVID-19 sa [coronavirus-sd.com](https://coronavirus-sd.com)

Kalusugan ng puso sa [LoveYourHeartSD.org](https://LoveYourHeartSD.org)



## Paano Pamahalaan ang Iyong Blood Pressure o Presyon ng Dugo at Manatiling Malusog

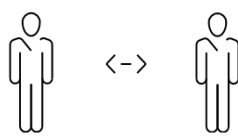
Kung mayroon kang mataas na presyon ng dugo at/o iba pang (mga) pinagbabatayan kondisyon, kritikal na sundin ang Centers for Disease Control and Prevention (CDC) mga rekomendasyon upang mabawasan ang panganib ng impeksyon. Upang makatulong na pangalagaan ang kalusugan ng iyong puso at maiwasan ang pagkalat ng matinding impeksyon sa COVID-19 dapat kang:



**Magpabakuna o magpalakas, kung karapat-dapat.**



**Magsuot ng maskara.**



**Manatiling 6 na talampakan ang layo mula sa iba**



**Iwasan ang maraming tao mga lugar na hindi magan ang bentilasyon.**



**Hugasan ang iyong mga kamay nang hindi bababa sa 20 segundo o gumamit ng hand sanitizer kung walang sabon at tubig.**

## Ang iba pang mga kapaki-pakinabang na tip upang pamahalaan ang iyong presyon ng dugo ay kinabibilangan ng:



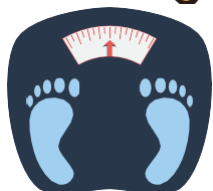
**Mahusay na Kumain:** Ipatupad ang Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) na plano sa pagkain. Inirerekomenda ng planong ito ang pagkain ng mga prutas, gulay, buong butil, mga protina na walang taba, at mga produktong dairy na walang taba o mababa ang taba.



**Pamahalaan ang Stress:** Ang sobrang stress ay maaaring humimok ng mga pag-uugali na nagpapataas ng presyon ng dugo tulad ng hindi magandang diyeta, pisikal na kawalan ng aktibidad, paggamit ng tabako, o pag-inom ng alak nang higit sa karaniwan. Isaalang-alang ang medtasyon o yoga upang mabawasan ang hindi malusog na pag-uugali.



**Kumilos Palagi:** Ang regular pisikal na aktibidad ay nagpapalakas ng iyong puso. Ang isang mas malakas na puso ay maaaring magbomba ng mas maraming dugo na may kaunting pagsisikap. Bilang resulta, bumababa ang puwersa sa iyong mga artery, na nagpapababa ng iyong presyon ng dugo.



**Pamahalaan ang Timbang:** Ang pagiging sobra sa timbang ay naglalagay ng dagdag na strain sa iyong puso, na nagpapataas ng panganib na magkaroon ng mataas na presyon ng dugo at mapinsala ang iyong mga daluyan ng dugo. Ang bahagyang pagbaba ng timbang ay maaaring mabawasan ang high blood pressure at mabawasan ang strain sa iyong puso.



**Huwag manigarilyo:** Sa tuwing naninigarilyo ka, nag-vape, o gumagamit ng tabako, ang nikotina ay maaaring magdulot ng pansamantalang pagtaas ng presyon ng dugo. Sa loob ng isang taon pagkatapos huminto, ang iyong panganib ng sakit sa puso ay bababa ng kalahati.



**Inumin ang Iyong Gamot nang Wasto:** Ang gamot sa high blood pressure ay gagana lamang kapag iinumina mo ito ayon sa inireseta. Kung inireseta sa iyo, ipagpatuloy ang pag-inom ng mga gamot para sa high blood pressure gaya ng itinuro ayon sa iyong nagreresetang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Inumin ang iyong mga gamot sa parehong oras, araw-araw.

Para sa karagdagang impormasyon kung paano pamahalaan ang HBP, bisitahin ang [High Blood Pressure | American Heart Association](https://www.heart.org)

Matuto ng mas higit pa tungkol sa:

COVID-19 sa [coronavirus-sd.com](https://www.coronavirus-sd.com)

Kalusugan ng puso sa [LoveYourHeartSD.org](https://www.LoveYourHeartSD.org)

