

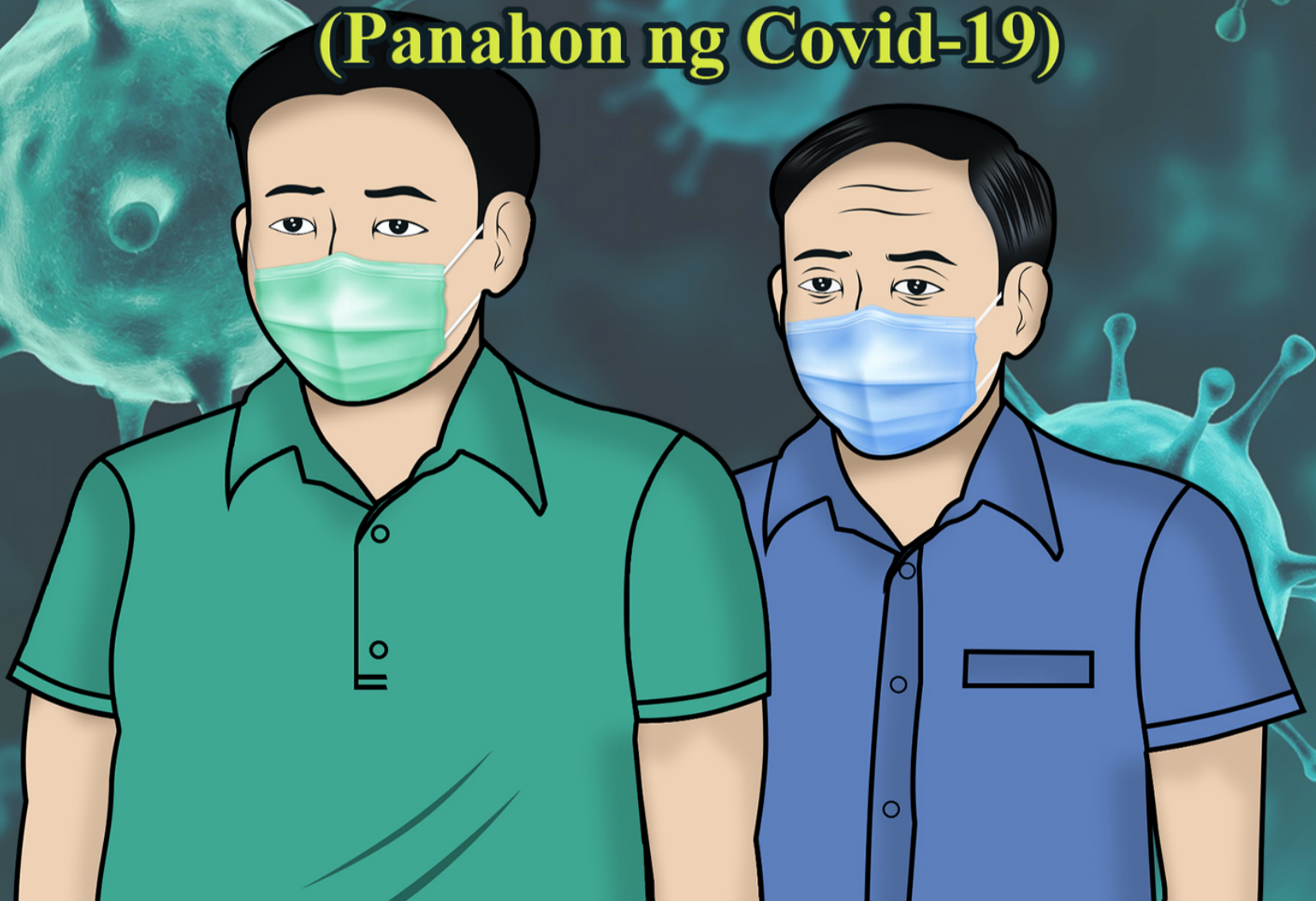
KOMIKS



MGA MAHALAGANG KAALAMAN
TUNGKOL SA HYPERTENSION

TULOY-TULOY

Ang Buhay ni Mang Pilo.
(Panahon ng Covid-19)



ISANG PROYEKTO NG
PHILIPPINE SOCIETY OF HYPERTENSION

Konsepto ni: Arnold Benjamin C. Mina, M.D.

Maraming salamat po talaga, Doc Aga. Naliwanagan po kami. Nagsisimula na palang mag high blood itong anak naming si Totoy, akala namin sa matatanda lang dumadapo ang high blood. Pwede din pala sa bata pa kagaya ni Totoy. Dapat pala kung may lahi ng high blood, hangga't bata pa, mag diet at exercise na para maiwasan mag high blood. Tsaka, kahit walang sintomas na nararamdaman, mainam na mag monitor na din ng BP para maagapan agad at makapagsimula ng lifestyle change kapag tumataas na.



Importante talaga na sa panahon ngayon, nagche check ng BP kahit walang nararamdaman. Kadalasan, may high blood na pala pero hindi nadidiskubre agad, kasi marami sa mga pasyente wala talagang nararamdaman na sintomas, kaya huli na pag nakakapagpatingin. Kung kailangan uminom ng gamot, sundin ang payo ng doctor. Maintenance ang pag inom ng gamot, ibig sabihin, kapag na control na ang BP, tuloy-tuloy na ang pag inom at hindi ititigil. Dapat maabot ang target na BP na mas mababa sa 140/90 para masabing kontrolado at para makaiwas sa komplikasyon. Mag Check kayo ng BP nyo, uminom ng resetang gamot para ma control ito, para humaba ang buhay nyo!



*Mang Pilo.
Kamusta na po?
Bakit napaaga yata
ang pagpapa
checkup nyo? Di
ba't sa isang
buwan pa kayo
dapat mag
follow up?*

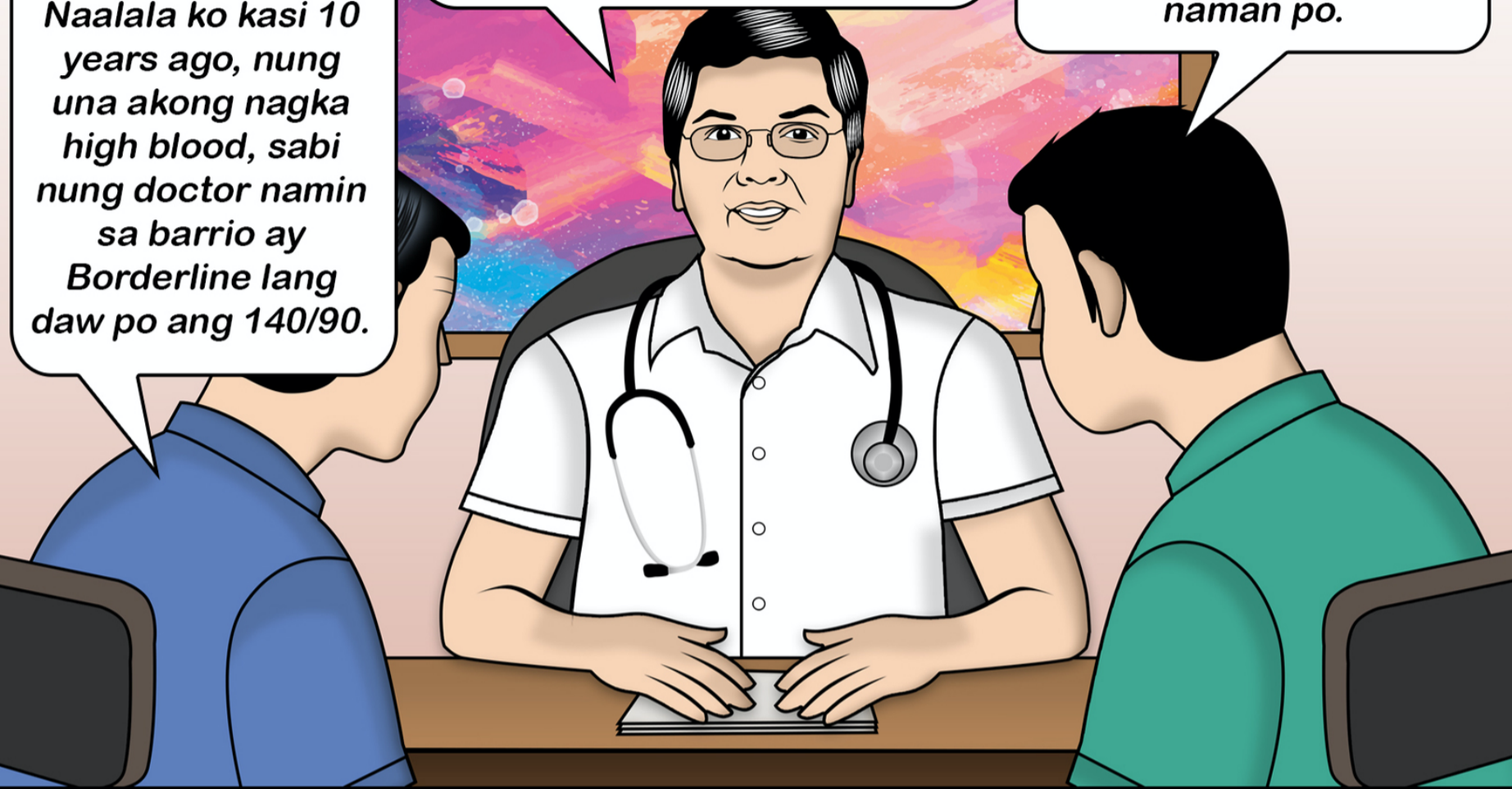
*Magandang umaga po Doc Aga. Sinamahan
ko lang itong anak kong bente anyos na si
Totoy, para magpatingin sa inyo.
Nagpabakuna kasi kami kontra Covid nung
isang linggo. Nung chineck po ang BP ni
Totoy, sabi ng doctor doon, high blood na
daw po ang anak ko, kaya magpatingin daw
siya sa family doctor namin.*



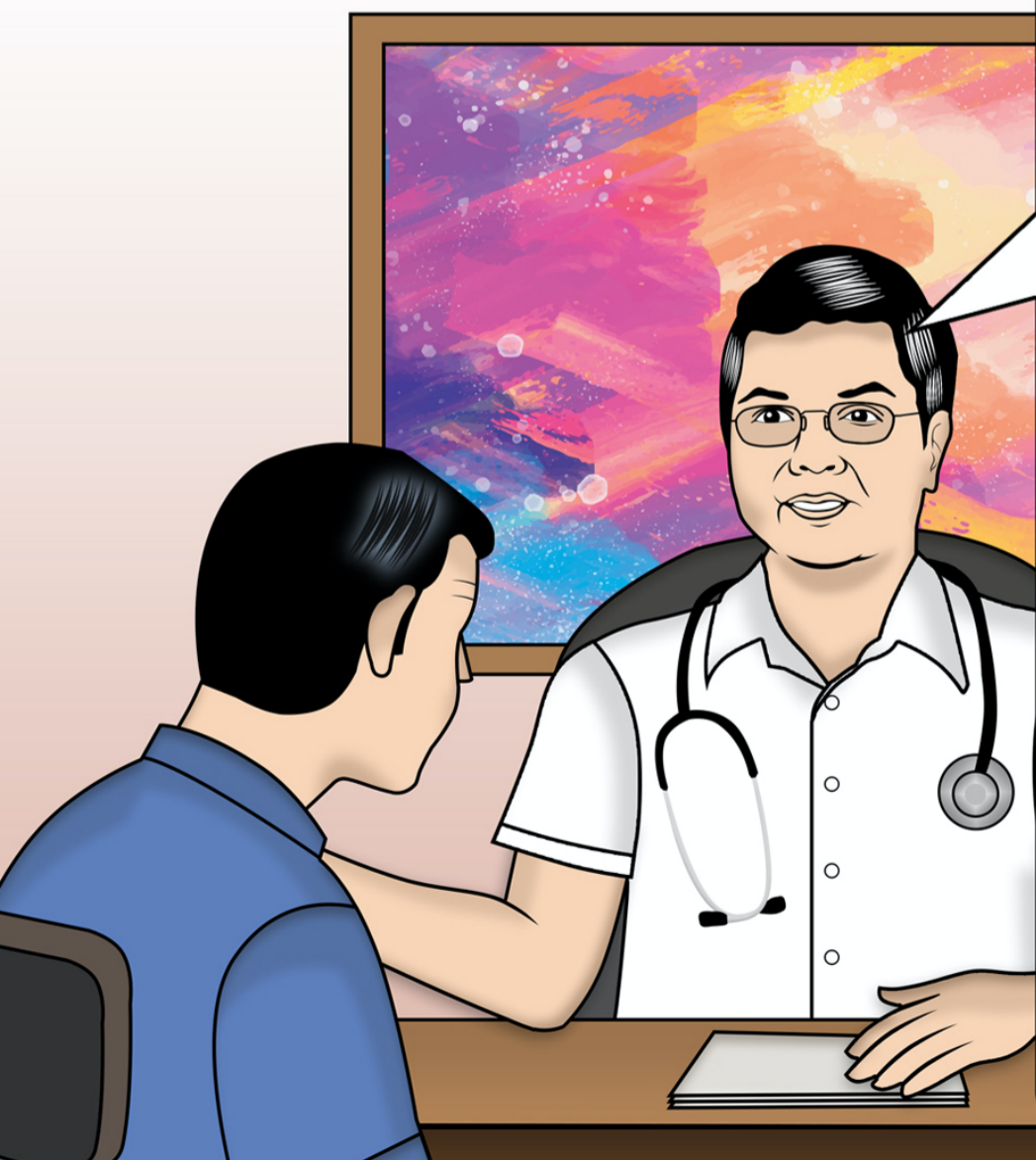
140/90 daw po, naka tatlong ulit. Dati naman po nasa 110/70 lang ang BP nyan. Naalala ko kasi 10 years ago, nung una akong nagka high blood, sabi nung doctor namin sa barrio ay *Borderline* lang daw po ang 140/90.

May mga nararamdaman ba si Totoy, gaya ng sakit ng ulo, hilo, madaling mapagod? Na check na ba ang BP niya noong dati? Kailan at ano nakuhang BP?

Wala naman po akong nararamdaman, Doc Aga. Nung isang taon, nag check po kami sa school ng BP pero ayos naman po.



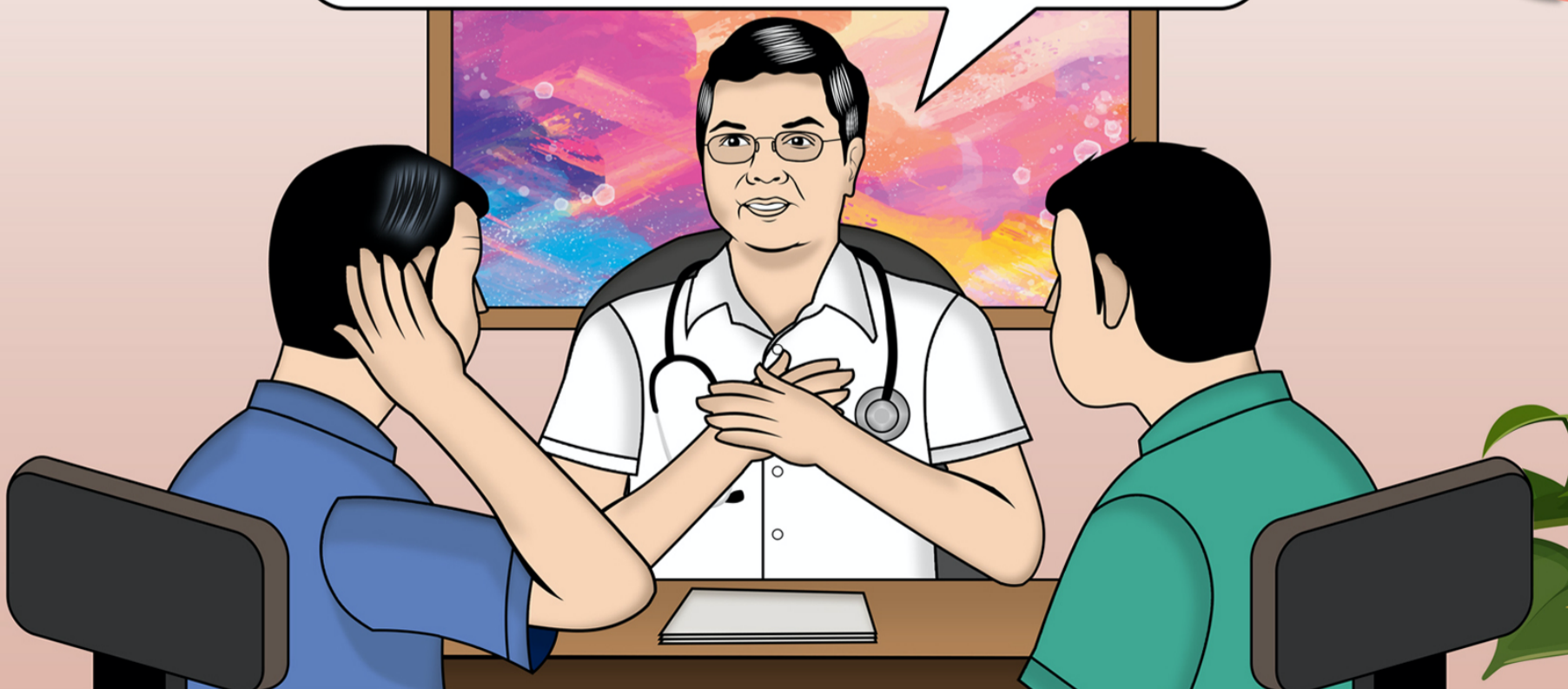
Tama yun, Mang Pilo, noong dati, *borderline* lang yun. Pero nagbabago kasi ang kaalaman sa Hypertension, at sa panahon ngayon, ang BP na 140/90 ay nasa antas na ng Hypertension, ayon sa pinakabagong alituntunin ng *Philippine Society of Hypertension* ngayong 2020. Depende na rin kung may kasamang risk factor na makakapagdulot ng sakit sa puso, gaya ng diabetis, mataas na cholesterol, paninigarilyo, atbp., dapat itong gamutin upang mapababa sa 130/80 o mas mababa pa ng konti. Dapat talaga updated tayo sa kaalaman tungkol sa sakit na ito, kasi nagbabago ang rekomendasyon base sa mga pinakabagong kaalaman.



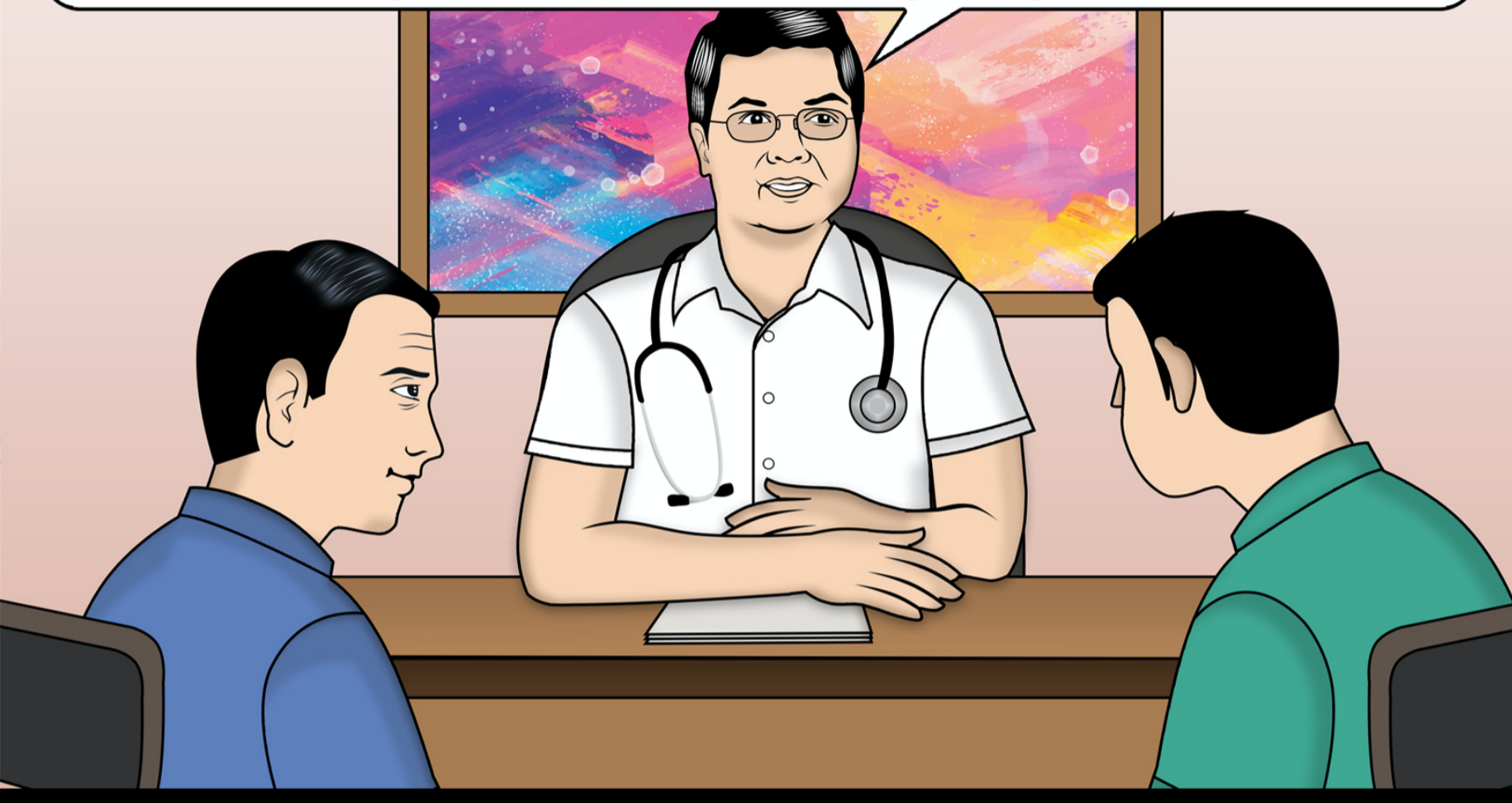
Di ba dati pa kita sinabihan na bumili ng pang BP para makapag check kayo ng BP sa bahay? Importante kasi na nakukuhanan din ng BP sa bahay para masiguro natin na mahusay ang control ng BP mo 24/7. Isipin mo, kada 3-4 months ka lang napunta sa clinic ko, kaya ibig sabihin 3-4x a year lang nache-check ang BP mo. Samantalang kung meron kang pang BP sa bahay, kahit 3x a week, mababantayan mo ang sariling BP mo. Kahit araw-araw pa nga. Meron sa website ng PSH na video kung paano ang tamang pag check ng BP sa bahay:



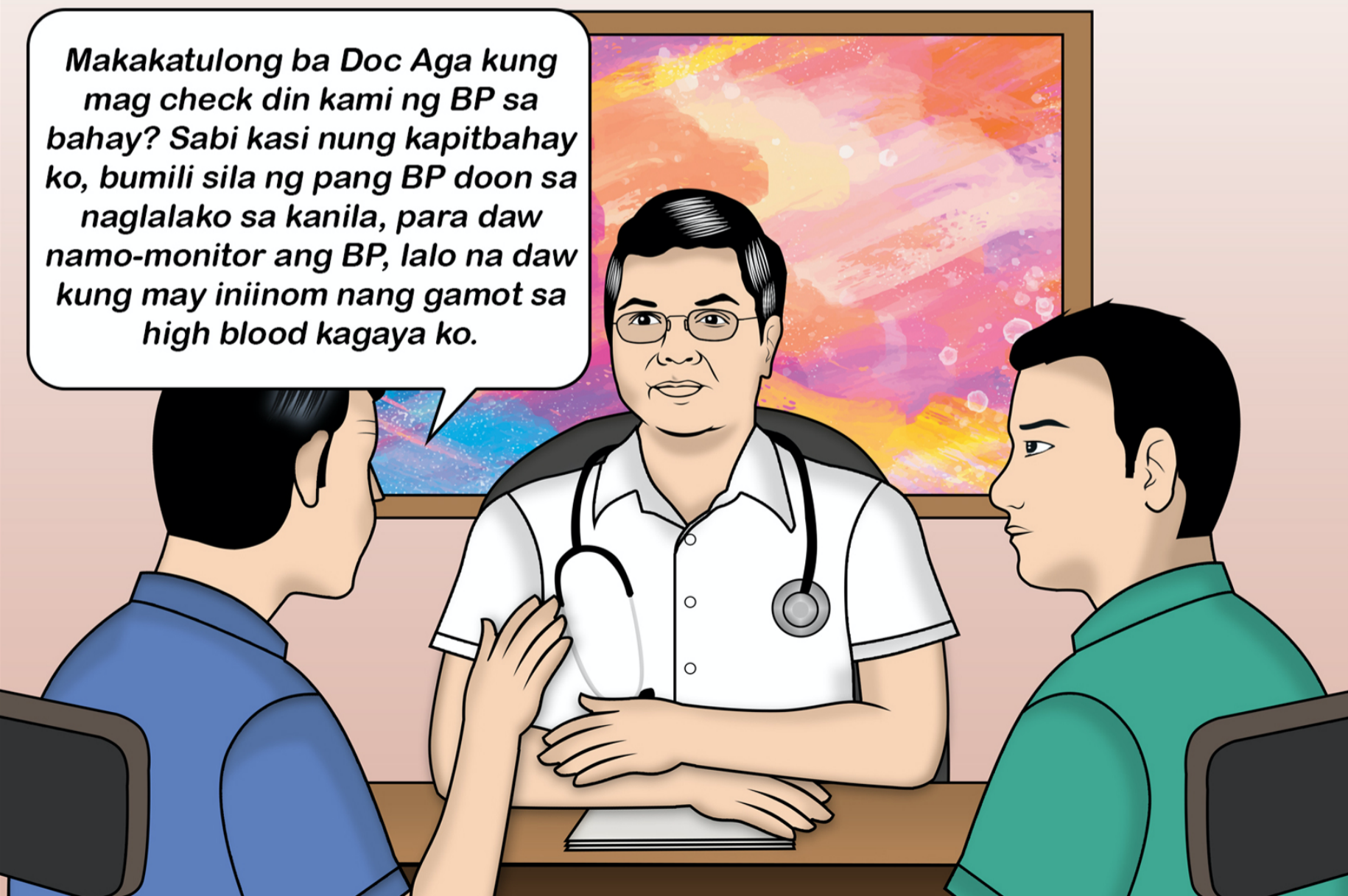
Ang rekomendasyon namin sa PSH, kumuha ng Automatic BP monitor para kaya mong mag check kahit mag-isa ka lang. Pumili ng gadget na nasubukan na at validated ng PSH, para alam mong accurate ang gadget mo. Magtanong muna sa doctor bago bumili ng gadget, kasi hindi lahat pareho



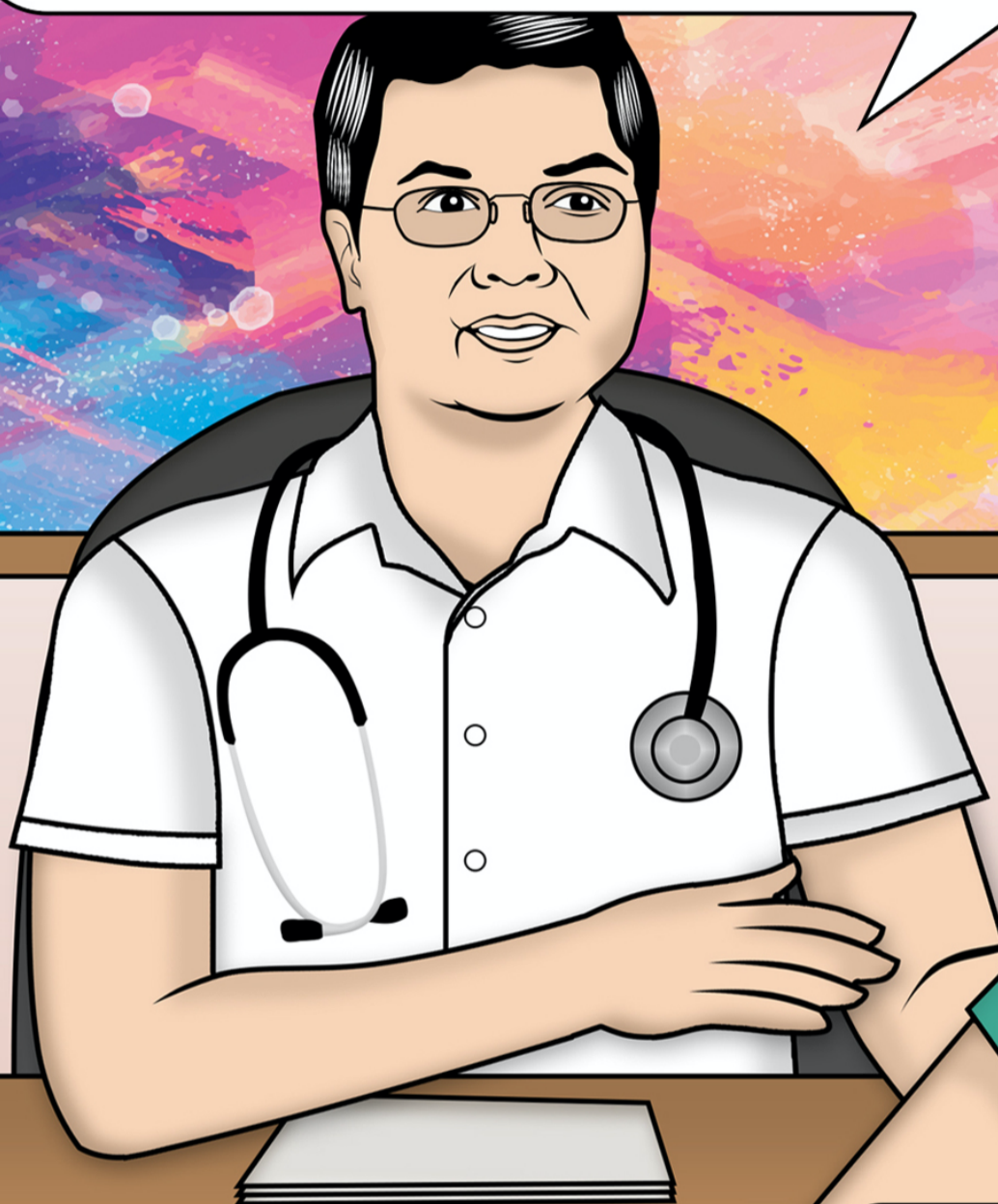
Mag aerobic exercise ka din gaya ng brisk walking, jogging, biking, swimming, badminton, etc., ideally mga 30-45 minutes araw-araw. Kung maari ay magpapayat ng konti upang maabot ang iyong ideal body weight. Iwasan ang bisyo tulad ng sigarilyo at pag inom ng alak. Lahat ng yan ay makakatulong mapababa ang BP mo para makaiwas mag high blood, O kaya ay kahit ma delay lang muna natin na mag high blood ka ng tuluyan. Dapat din na regular kang magpa check up para nababantayan ang BP mo.



Makakatulong ba Doc Aga kung mag check din kami ng BP sa bahay? Sabi kasi nung kapitbahay ko, bumili sila ng pang BP doon sa naglalako sa kanila, para daw namo-monitor ang BP, lalo na daw kung may iniinom nang gamot sa high blood kagaya ko.

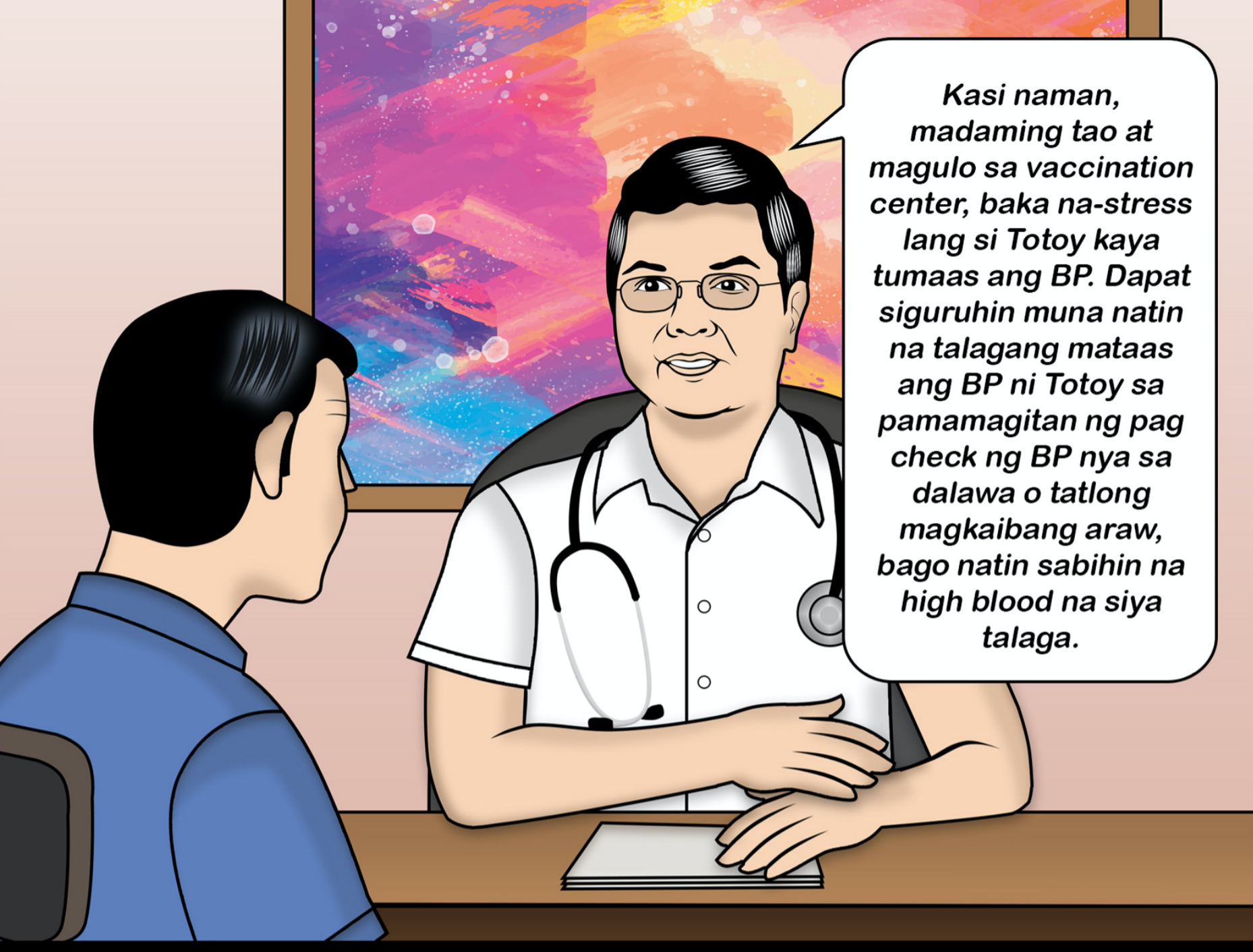


Sige, magpahinga ka muna diyan sa silya ng 5 minuto bago ko i-check ang BP mo. Maupo ka ng maayos at sumandal. Dapat nakalapat ang dalawang paa sa sahig, huwag kang mag de-kuwatro. Ipatong mo dito sa mesa ang braso mo para suportado yan. Teka, hindi ka ba kumain kanina sa waiting room? Dapat kasi hindi ka kumain 30 minutes bago magpa BP, pati inumin na may caffeine tulad ng kape, at di ka din nanigarilyo.

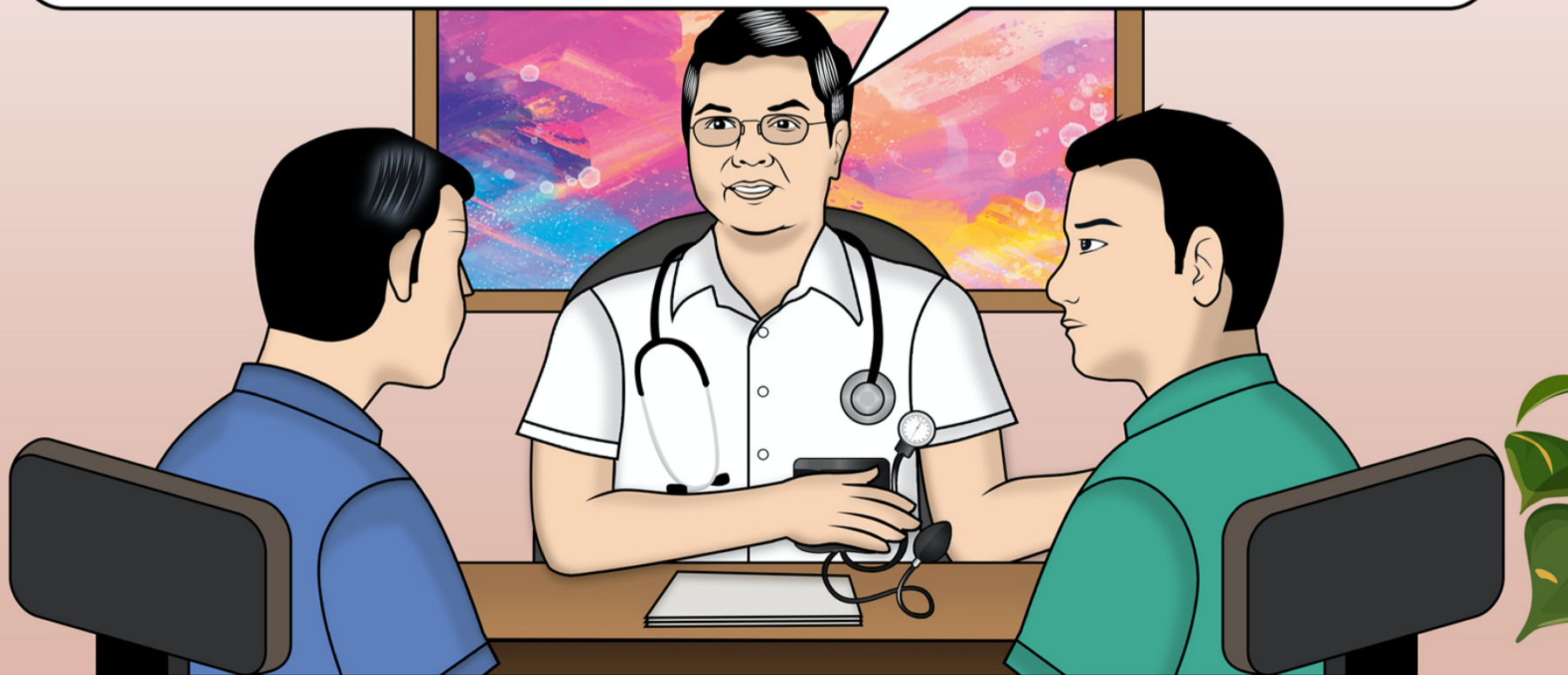


Naku po, Doc Aga, hindi po ako marunong manigarilyo





Oo nga po, Mang Pilo, nasa 138-140/88-90 ang BP ng anak ninyo. Sa ngayon, hindi pa naman kailangan uminom ng gamot at bata pa yan, tutal wala din naman siyang ibang risk factor. Gusto ko pa ulitin sa ibang araw ang pag check ng BP ni Totoy para masiguro natin kung mataas nga talaga o ninenerbiyos lang. Sa isang buwan pagbalik ninyo, mag papasagawa na din ako ng mga eksaminasyon gaya ng ECG, Chest Xray, at blood test kasama na ang kidney test, cholesterol at potassium.



Ikaw naman, Totoy, mag lifestyle change ka muna. Pinakamainam na mag diet at mag exercise ka. Malakas ang lahi n'yo ng high blood sa pamilya ng Tatay mo, at pati mga kapatid ng Nanay mo ay meron na ring high blood. Kaya ikaw ay malamang na magkaka high blood talaga kung hindi ka mag iingat. Sa ngayon ay pwede pang ma delay o sana ay maiwasan magka-high blood ka sa pamamagitan ng lifestyle change.

Sige po Doc Aga, susundin ko po lahat kung ano ang ipapayo ninyo. Magpapapayat na din po ako.

Umiwas ka sa maaalat na pagkain, lalo na yung processed foods at pagkain sa mga fastfood o restoran. Mainam na ikaw ay magsaliksik, hanapin mo ang DASH diet o Dietary Approaches to Stop Hypertension diet. Sinasabi dyan na dagdagan mong kumain ng gulay, prutas at whole grains gaya ng oatmeal at uminom ka ng low fat dairy products. Umiwas sa masyadong madaming karneng baboy at baka, mas mainam kumain ka ng isda o manok dahil mas healthy ang white meat.

Para sa karagdagang inpormasyon sa mga aktibidad ng Philippine Society of Hypertension, makipag-ugnay sa PSH secretariat sa:

PHILIPPINE SOCIETY OF HYPERTENSION

Unit H, 11th Floor Strata 100 F.
Ortigas Jr. Road, Pasig City



www.philippinesocietyofhypertension.org.ph



+63 (2) 696-2819 / +63 917-625-5810 / +63 995-526-4214

Social Media



PSH Officers & Members of the Board of Trustees 2021- 2023

President:	Deborah Ignacia D. Ona, M.D.
Vice-President:	Dolores D. Bonzon, M.D.
Secretary:	Gilbert C. Vilela, M.D.
Treasurer:	Alejandro F. Diaz, M.D.
Trustees:	Benjamin A. Balmores, Jr., M.D. Marlon T. Co, M.D. Arnold Benjamin C. Mina, M.D.
Immediate Past President:	Leilani Mercado-Asis, M.D.