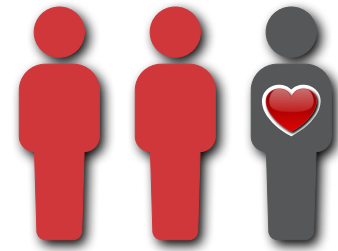


## Lyen ki genyen ant tansyon wo ak dyabèt tip 2

Si w gen dyabèt tip 2, ou ka gen tansyon wo tou. Sa a ka ogmante risk pou ou fè kriz kadyak oswa estwok ak pwoblèm sante ki gen rapò ak dyabèt tankou maladi ren. Kenbe tansyon w nòmal ka diminye risk ou.

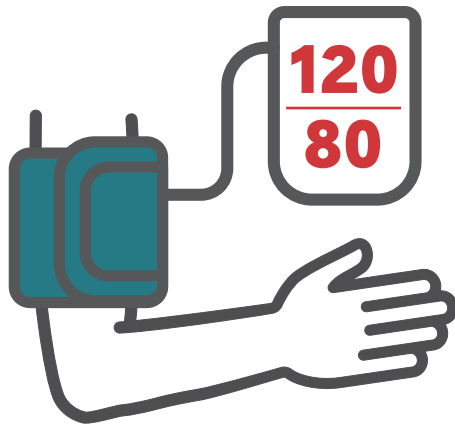


### Tansyon Wo se

lè san an sikile nan veso sangen yo ak yon fòs ki depase fòs nòmal la.



**sou chak 3 moun gen 2** k ap viv ak dyabèt ki gen tansyon wo tou



### Verifye Nimewo Ou yo...

Yo ekri tansyon an sou fòm de (2) nimewo, tankou 120/80 mm Hg. Li li tankou "120 sou 80 milimèt mèki"

- **Tansyon Sistolik - Nimewo ki Anwo a epi ki Pi Gwo** a se tansyon lè kè a bat.
- **Pression diastolique - Nimewo ki Anba a epi ki Pi Piti** a se tansyon lè kè a repoze apre yon batman.

Kategori Tansyon yo	Sistolik (mm HG)	Dyastolik (mm HG)
Nòmal	pi ba a pase 120	pi ba a pase 80
Tansyon ki Monte	120 a 129	80
Tansyon Wo - Ipètansyon - Etap 1	130 a 139	80 a 89
Tansyon Wo - Ipètansyon- etap 2	140	90
Kriz Ipètansyon - Rele Doktè w san Pèdi Tan	pi wo pase 180	pi wo pase 120

## Amelyore Lekti w yo

Ou ka fè anpil bagay pou ou chanje nimewo tansyon ou yo **nan yon direksyon ki pi bon pou sante.**



**Moun ki fè dyabèt tip 2 ka benefisye de sa a, menm si yo pa fè tansyon wo.**



**Manje avèk Entèlijans:** Manje yon rejim alimantè ki bon pou sante w, tankou legim, fwi, grenn antye, legimine, nwa, pwoteyin ki soti nan plant, pwoteyin ki soti nan vyann mèg tankou pwason ak pwason lanmè. Limite sou manje ak bwason ki sikre, vyann wouj oswa vyann ki transfòmè, manje ki gen sèl, idrat kabòn rafine ak manje ki transfòmè anpil yo.



**Fè Plis Espò:** Aktivite fizik ede w kontwole tansyon, pwa kò w ak nivo estrè ou. Fikse yon objektif 150 minit egzèsis pa semèn.



**Jere Pwa w:** Si w gen twòp pwa, menm si ou pèdi yon ti pwa toupiti, sa a kapab diminye tansyon w.



**Rete Lwen Nikotin:** Chak fwa ou fimen, ou rale vapè sigarèt elektwonik oswa ou itilize tabak, nikotin nan kapab lakoz tansyon w ogmante pandan yon ti tan.



**Byen Dòmi:** Yo asosye tansyon wo ak move kalite somèy. Eseye dòmi pandan 7 a 9 èdtan chak swa.



**Jere Dyabèt:** Kenbe nivo glikoz nan san an (sik nan san an) nan yon entèval ki bon pou sante. Gen etid ki montre lè w atenn objektif nivo glikoz nan san yo, sa a diminye konplikasyon veso sangen yo.

## Jere epi Verifye Tansyon w

Yon pwofesyonèl swen sante dwe konfime yon dyagnostik tansyon wo. Yo ka pran lekti tansyon yo epi bay konsèy sou tretman an.

**Pou ou jwenn plis enfòmasyon, ale sou [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org).**

© Copyright 2024 American Heart Association, Inc., yon 501(c)(3) òganizasyon ki pa la pou fè lajan. Tout dwa rezève. Itilizasyon san otorizasyon entèdi. WF480339 4/24

ESPONNSÒ FONDATÈ

