

HYPERTENSION



What is hypertension?

High blood pressure, also known as hypertension, occurs when the pressure in your blood vessels is too high. This pressure is measured using two numbers. The first number is the *systolic blood pressure*, which represents the pressure in blood vessels when the heart is beating. The second number is the *diastolic blood pressure*, which represents the pressure in blood vessels when the heart is resting between beats. Hypertension is diagnosed when the systolic blood pressure is 140 mmHg or higher and/or the diastolic blood pressure is 90 mmHg or higher.

What are the symptoms?

Hypertension is the leading cause of death worldwide! Most people with hypertension will not have any symptoms, however, if left untreated, it can be associated with brain, heart, and kidney disease. This could result in vision loss, strokes, heart attacks, heart failure, kidney failure, and sexual dysfunction.

What are the risk factors?

There are several risk factors for developing hypertension. Risk factors that you can change to help prevent and control hypertension include cigarette smoking, diabetes, high cholesterol, stress, unhealthy diet (high salt, excess alcohol use), being overweight or obese. Risk factors that you cannot change include a family history of hypertension, race/ethnicity, increasing age, male gender, chronic kidney disease and obstructive sleep apnea.



How can you help yourself?

Certain lifestyle changes can help prevent and lower high blood pressure. These include, and are not limited to, quitting smoking, limiting alcohol intake, following a healthy diet (low in salt, saturated and trans-fats, rich in fruits, vegetables, whole grains and low-fat dairy products), being more physically active, maintaining a healthy weight, reducing and managing life stressors. However, these changes may not be enough and medications may still be required to lower your blood pressure.

What medications are used to treat hypertension?

There are many different types of blood pressure medications. When selecting which medications to prescribe, your healthcare provider considers many factors including pre-existing health conditions, costs, ease of use, and side effects.

If you suspect that you have hypertension or have already been diagnosed with hypertension, it is important to have regular follow up with your healthcare provider. If you are 18 years of age or older, please speak with your healthcare provider to discuss your next steps.

Please be aware that if at any time your blood pressure is 180/120 mmHg or above and you have symptoms such as nausea, vomiting, headache, dizziness, shortness of breath, or chest pain, call 911 immediately or visit your nearest emergency department.

For more information or to schedule an appointment with a healthcare provider, please contact us at 856-283-2436.

HIPERTENSIÓN



Que es la hipertensión?

Presión arterial alta, también conocida como hipertensión, ocurre cuando la presión en los vasos sanguíneos es demasiado alto. Esta presión se mide usando dos números. El primer número es la sangre sistólica. presión, que representa la presión en la sangre vasos cuando el corazón late. El segundo número es la presión arterial diastólica, que representa la presión en los vasos sanguíneos cuando el el corazón descansa entre latidos. La hipertensión es diagnosticado cuando la presión arterial sistólica es de 140 mmHg o superior y/o la presión arterial diastólica es de 90 mmHg o superior.

Cuales son los sintomas?

La hipertensión es la principal causa de muerte ¡mundial! La mayoría de las personas con hipertensión no tiene algún síntoma, sin embargo, si no se trata, puede Se puede asociar con el cerebro, el corazón y los riñones. enfermedad. Esto podría resultar en pérdida de la visión, accidentes cerebrovasculares, ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal y sexual disfunción.

Cuáles son los factores de riesgo?

Hay varios factores de riesgo para desarrollar hipertensión. Factores de riesgo a los que puede cambiar ayudar a prevenir y controlar la hipertensión incluyen tabaquismo, diabetes, colesterol alto, estrés, dieta poco saludable (alta en sal, consumo excesivo de alcohol), siendo sobrepeso u obesidad. Factores de riesgo que no puede cambio incluyen antecedentes familiares de hipertensión, raza/etnicidad, aumento de la edad, género masculino, crónica enfermedad renal y apnea obstructiva del sueño.



Cómo puedes ayudarte a ti mismo?

Ciertos cambios en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir y reducir hipertensión. Estos incluyen, y no son limitado a, dejar de fumar, limitar el consumo de alcohol, siguiendo una dieta saludable (baja en sal, saturada y grasas trans, rico en frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa), siendo más físicamente activo, manteniendo un peso saludable, reduciendo y manejar los factores estresantes de la vida. Sin embargo, estos cambios puede no ser suficiente y los medicamentos aún pueden ser necesarios para bajar la presión arterial.

Qué medicamentos se utilizan para tratar hipertensión?

Hay muchos tipos diferentes de presión arterial. medicamentos Al seleccionar qué medicamentos tomar prescribir, su proveedor de atención médica considera muchos factores que incluyen condiciones de salud preexistentes, costos, facilidad de uso y efectos secundarios

Si sospecha que tiene hipertensión o ya han sido diagnosticados con hipertensión, es importante tener seguimiento con su proveedor de atención médica. Si usted tiene 18 años de edad o más, por favor hable con su proveedor de atención médica para hablar sobre su próximo pasos.

Tenga en cuenta que si en algún momento su la presión arterial es de 180/120 mmHg o superior y tiene síntomas como náuseas, vómitos, dolor de cabeza, mareos, falta de aliento, o dolor en el pecho, llame al 911 inmediatamente o visite su departamento de emergencia más cercano.

Para más información o para programar una cita con un proveedor de atención médica, por favor contáctenos al 856-283- 2436.