



PHALLO E PHAHAMENG YA MADI

Tlhahisoleseding Mabapi le Hypertension bakeng la Bakudi

PHALLO E PHAHAMENG YA MADI

Tlhahisoleseding Mabapi le Hypertension bakeng la Bakudi

Kalafo ya BP

Batho bohle ba nang le hypertension ba hloka ho fetola mokgwa oo ba phelang ka ona - ho ja ka nepo, ho ikwetlisa kgafetsa, boima bo nepahetseng le tshebediso e tlase ya letswai le tai. O hloka ho buisana le ngaka ya hao ka kalafo ya bongaka. Batho ba bangata ba tla hloka meriana eo ba tla e nwa bophelo bohle ba bona.

Batho ba bang ba tla hloka diteko tse eketsehileng ho bona haeba ho na le sesosa se ikgethileng sa phallo ya bona e phahameng ya madi. Sena se ka hloka kalafo e ikgethileng.



Mabapi le Ditlhare tsa Hao

Nwa ditlhare tseo o di abetsweng letsatsi le leng le le leng.

- **Ditlhare tse thibelang tlhahiso ya Angiotensin**
Ditla-morao: Angio-oedema (ho ruruha melomo, mmetso kapa sefahleho. Emisa kalafo, mme o bone ngaka) ho kgohlela, potassium e phahameng.
- **Ditlhare tse Thibelang Tshebetso ya Angiotensin**
Ditla-morao: Potassium e phahameng.
- **Ditlhare tse Tsamaisang Calcium ho Theola Phallo ya Madi**
Ditla-morao: Hlooho e opang, ho ruruha maqaqailana, ho pipitlelwa.
- **Diuretic (thiazide kapa seka-thiazide)**
Ditla-morao: Keketseho ya tswekere, gout, sodium kapa potasium e tlase.





Phallo e Phahameng ya Madi ke eng (Blood Pressure, BP)?

Phallo e Phahameng ya Madi (BP) ke ha phallo ya madi methapong e meholo ya madi e phahama, mme e dula e le hodimo.

BP e phahameng (e tsejwang hape e le hypertension) e ama batho ba baholo ba 3 ho ba 10 Afrika Borwa



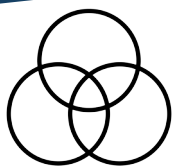
Ke eng e etsang hore BP e phahame?

- Dilemo
- Morabe
- Botenya bo tlotseng moedi
- Lefutso la BP la ka lapeng
- Botona/Botshehadi
- Boikwetliso bo sa lekanang
- Ho se je hantle



Hobaneng o lokela ho tshwenyeha ha BP e le e phahameng?

BP e phahameng ke sesosa sa mantlha sa setorouku, lefu la pelo, pelo e sa sebetseng ka nepo le diphio tse sa sebetseng ka nepo. Mafu ana kaofela a lebisa mokgweng wa ho phela o mobe, mme a bolaya.



Na ho na le mafu a mang a tsamayang le BP e phahameng?

EE: • Lefu la Tswekere • K'holesterole e Phahameng • Botenya bo tswileng taolong

Mathata a bakwang ke Hypertension e sa laolweng (Hypertension HPT)



Boko
Setorouku



Pelo
Pelo e sa otleng jwalo ka tlwaelo,

Lefu la pelo, Pelo e sa sebetseng ka nepo



Diphio
Phio Tse sa sebetseng ka nepo



Mahlo
Bofofu



Mokgwa wa ho Thibela BP e Phahameng

- Ja dijo tse nepahetseng - tse letswai le tswekere e nyane, mme tse nang le ditholwana le meroho.
- Ikwetlise letsatsi le leng le le leng metsotso e 30
- Fokotsa tshebediso ya tai.
- Seke wa tsuba
- E-ba le boima bo nepahetseng bo tshwanelehang bakeng la boleele ba hao.



Diphuputso

O lokela ho etsa diteko tsa pelo ya hao ka tshebediso ya ECG, mme o hlahlojwa diphio ka ho etsa diteko tsa mosese selemo se seng le se seng.

Selemo se seng le se seng, o boetse o lokela ho etsa diteko tsa lefu la tswekere le k'holesterole e phahameng.



Tlhahlobelo

Hangata, BP e phahameng ha e bontshe matshwao. Ka hona, o lokela ho hlahloba BP ya hao selemo le selemo.

BP e nkwa ka lesela le tiisang sephaka sa hao, mme ha le nyehla, le tla fumana phallo ya madi methapong ya hao ya madi.

Palo ya pele ke ha phallo ya madi e qala, mme palo ya bobedi ke ha madi a phalla habonolo.

Qoba dijo, kofi le ho tsuba nako ya halofo ya hora pele ho nkwa BP

Dipalo tsa Phallo ya Madi:

E tlwaelehileng: <120/80mmHg
Hypertension: ≥140/90mmHg

Ho na le mekgahlelo e meraro ya Hypertension
1: 140-159/90-99mmHg
2: 160-179/100-109mmHg
3: ≥180/110mmHg