

Lale Aerin Bōtōktōk



Aerin bōtōktōk, bar nae etan hypertension, ej juon nañinmej eo ej kōkkure eke in bōtōktōk im maroñ tōl ñan būrooblem in ājmour ko rellap. Ekkā an waļok āinwot juon kein manman eo ejelok ainikien, im ñe ejelok kōmādmōd ñan e, emaroñ kōmman jorrāān.¹

Elañe emōj an taktō kwalok ke ewōr am hypertension, ewōr waween ñan likūt iumwin kantūrol. Aōrok bwe kwon lale joñan aerin bōtōktōk eo am aolep iien bwe kwon maroñ lale jekjek ko im loe oktak ko mōkta jen aer lukkun lap.

Kilaj in Aerin Bōtōktōk	Systolic mmHg (Nōmba ko Lōñ)	Im/Ak	Diastolic mmHg (Nōmba ko Lal)
Ekkā an Waļok	Ediklok Jen 120	Im	Ediklok Jen 80
Utiej Lak	120-129	Im	Ediklok Jen 80
Hypertension Stage 1	130-139	Ak	80-89
Hypertension Stage 2	140 ak Laplok	Ak	90 ak Laplok
Hypertensive Crisis Kepāāke Taktō eo Am ilo Ien Eo Emokaj Tata	180 ak Laplok	Im/Ak	120 ak Laplok

Ta eo Kwomaroñ Kōmmane ñan Kanturōl Joñan Aerin Bōtōktōk eo Am²

- ▶ **Dāpij joñan eddo eo eman ñan ājmour.** Ñe elap joñan baun eo am ak lap jen joñan am eddo, kadiklok baun emaroñ jipañ kadiklok an lap an aer bōtōktōk.
- ▶ **Mōña juon mōñā eo eman ej pelan.** Kajeoñ mōñā leen wōjke, pejtōbol, im iñe ko. Lōmnak in oktak ñan DASH diet² ñan kadiklok an aer bōtōktōk eo am.
- ▶ **Kadilok sodium.** Kajeoñ kōmman joñan sodium eo kwoj mōñā ñan 1,500 mg juon raan.
- ▶ **Jinoe emakūtkūt.** Kōttōpar ilo diktata 90 ñan 150 minit in aerobic im/ak ekjerjij kajojo wiik im jilu alen isometric ekjerjij aolep wiik.
- ▶ **Kōmman joñan arkool.** Daak ejjab laplok jen juon ñan ruo dān juon raan.
- ▶ **Jolok kobāātāt.** Kobāātāt ej kalaplok an aer bōtōktōk. Kabojrak kobāātāt ej jipañ kadiklok aerin bōtōktōk im kadiklok kauwōtata in nañinmej in menono.
- ▶ **Lale joñan aerin bōtōktōk eo am ilo kapijuknen im jāāk aolep iien.** Etaale ilo kapijuknen ej jipañ eok etaale joñan aerin bōtōktōk eo am. Ien loelak ko aolep iien ippān juon taktō ej ki ñan lale bwe wūno ko am im oktak ko ilo waween mour rej jerbāl ñan lale joñan aerin bōtōktōk eo am.

¹ [heart.org](https://www.heart.org)

² [nhlbi.nih.gov](https://www.nhlbi.nih.gov)