Kategorya ng Presyon ng Dugo	Systolic mm Hg (numero sa itaas)	Diastolic mm Hg (numero sa ibaba)
NORMAL	Mas mababa sa 120 at	mas mababa sa 80
MATAAS	120-129 at	mas mababa sa 80
STAGE 1 NG ALTAPRESYON	130-139 o	80-89
STAGE 2 NG ALTAPRESYON	140 o mas mataas o	90 o mas mataas
KRISIS SA HYPERTENSION (Tumawag kaagad sa 911 o sa iyong doktor.)	Mas mataas sa 180 at/o	mas mataas sa 120

Para sa karamihan ng taong nasa hustong gulang, ang mainam na numero ng presyon ng dugo ay mas mababa sa 120 systolic at mas mababa sa 80 diastolic. Itanong sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung ano ang nilalayon mong presyon ng dugo at kung gaano kadalas ito dapat alamin.

Ang NILALAYON kong presyon ng dugo AY:

Mas mababa sa	Mas mababa sa
systolic	diastolic

Gusto ng provider ko na ALAMIN ko ito:

☐ x KADA ARAW ☐ x KADA LINGGO

☐ Sa umaga ☐ Sa gabi

☐ Sa hapon ☐ Bago maggamot

ANG PROVIDER KO NG PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN:

Pangalan: ______________________________

Telepono: ______________________________

PANSUBAYBAY ng Presyon ng DUGO

Petsa at Oras		Ang Presyon ng Dugo Ko Systolic / Diastolic
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

Petsa at Oras		Ang Presyon ng Dugo Ko Systolic / Diastolic
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

Petsa at Oras		Ang Presyon ng Dugo Ko Systolic / Diastolic
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

MAHALAGA ANG TUMPAK NA PAGBASA SA PRESYON NG DUGO.

Bago magsukat:

- Huwag uminom ng kape o ng iba pang inuming may caffeine, uminom ng alkohol, o manigarilyo o mag-vape nang hindi bababa sa 30 minuto bago magsukat.
- Magbanyo bago magsukat. Puwedeng makaapekto sa pagbasa ang punong pantog.
- Umupo nang nakasandal, nang nakalapat ang mga paa sa sahig, at nakakatang ang braso sa isang mesa o patungan ng braso. Magpahinga nang 3-5 minuto bago magsukat.

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-274 May 2025 CS Tagalog

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa doh.information@doh.wa.gov.