FDA Office of Women's Health

Mahaki ‘o e Mafu

Mahaki ‘o e Mafu

Ko e taha ‘o e ngaahi fokoutua ‘oku takimu’a ‘i he fakatupu mate ki he kakai fefine ‘o ‘Amelika ko e mahaki mafu. Ko e toko taha ‘i he toko hiva ‘o e kakai fefine ta’u 45 ki he 64 ‘oku nau ma’u ‘a e mahaki mafu pē ko e mahaki ‘o e halanga toto. Hili ho ta’u 65 ‘oku hiki hake leva ‘a e fika ‘o e mate ki he toko taha ‘i he toko nima.

Ko e toto ma’olunga, ‘oku ne fakatupu ‘a e mahaki mafu ke toe lahi ange. Pea ‘oku ‘iloa ko e “tamate fakalongolongo” koe’uhi ko e kakai tokolahi ‘oku nau ma’u ‘a e mahaki mafu, ka ‘oku ‘ikai te nau ongo’i puke. ‘Oku mahu’inga ke ke sivi ‘a e ma’olunga ho toto ‘i he taimi kotoapē ‘oku ke sio ai ki ho’o toketa.

‘Oku ma’uange ‘e he kakai fefine ‘a e ngaahi palopalema ‘o e mafu ‘i he taimi ‘oku nau motu’a ange ai ‘i he kakai tangata. ‘Oku nau fa’a ma’u foki mo ha ngaahi mahaki kehe. Pea ‘oku si’isi’i ke nau toe sai.

Ka ko e ongoongo lelei: Te ke lava ‘o fai ha ngaahi me’a he taimi ni ke tauhi ke mo’ui lelei ho mafu pea toe loloa ai ho’o mo’ui.

Ko e Ngaahi Faka’ilonga ‘o e Mahaki Mafu:

Ko e taha ‘o e ngaahi faka’ilonga pau ‘o e mahaki mafu ko e “enisaina” (angina). Ko e ‘enisaina (angina) ko e mamahi pea ha’iha’isia ‘a e fatafata ‘i he taimi ‘oku te fakamalohisino ai pē puputu’u ‘a e ‘atamai. (stress)

‘Oku fakatupu foki ‘e he ‘enisaina (angina) ‘a e:

- Langa ‘o mafola ki he kaungao. kia, uma, pē ‘i loto ‘i he ongo nima.
- Nounou pē faingata ‘a e mānava.
- Hela’ia

‘Oku ‘ukuma ange “fakalongolongo” pē ‘ikai fa’a fakatokanga’i ‘a e mahaki mafu ‘i he kakai fefine ‘i he kakai tangata.

- Ongo’i puke pe tokotokakovi
- Langa e kete
- Ongo’i vela e fatafata
- ‘Oku fakatupu foki ‘e he hakevela pe koe futefutengia ‘a e ngaahi palopalema ni. Ka ko e lelei taha ma’upe ho’o ‘alu ‘o sio ki he toketa, ‘o kapau te ke ma’u ha taha ‘o e ngaahi faka’ilonga ni.

Fakasi'isi'i 'a e Fakatu'utamaki 'o e Mahaki 'o e Mafu

- 'Alu ki ho'o toketa ma'u pe. Te ne lava 'o fai hao sivi ke 'ilo pe ko e ha e lahi 'o e fakatu'utamaki ho puke.
- Mapule'i ho suka.
- Tuku 'a e ifi tapaka pē fakasi'isi'i.
- Kai 'a e me'atokoni fakamo'ui elei pea tauhi ho sino ke 'oua 'e fu'u mamafa Fili mei he fa'ahinga kehekehe 'o e me'atokoni 'oku si'i a i 'a e keloli.
- Fakamalohi sino he 'aho kotoape. 'Oku 'ikai ke 'uhinga eni ke ke faka-malohisino hange ko e lele, pe fu'u fakamalohisino mamafa. Luelue pe, meimei he 'aho kotoa te ne lava pē ke ta'ofi ha mei tu'u fakafokifā 'a e tā ho mafu.
- Sivi ma'u pe 'a e ma'olunga ho toto. ('E hanga ma'u pe 'e ho'o toketa pe neesi 'o 'oatu ha'o faito'o ke tauhi 'aki ho toto ke tu'u ma'u pe 'i he nga-ta'anga 'oku totonu ke ngata ai)
- Sivi ma'u pe 'a e kolesitulolo 'i ho toto.
- Tokanga'i ho'o inu kava malohi – tautefito kapau 'e tala atu 'e he toketa 'oku 'i ai 'a e fa'ahinga ngako 'i ho toto 'oku ui ko e "triglycerides.''
- 'Eke ki ho'o toketa kau ki ho'o folo 'a e 'esipilini pea moha toe faito'o 'oku ui ko e beta-blockers (beta-boloka) 'Oku malava 'e he faito'o ko eni ke ne tukuhifo 'a e fakatu'utamaki 'o ha'o toe mahaki mafu.
- Fakasi'isi'i 'a e kai masima.
- 'Ai ke kau 'a e hu'akau 'i he lisi ho'o kai. Ko e ngaahi me'akai fakatupu mei he hu'akau, 'oku lahi ai 'a e ivi kalasiume, 'oku tokoni ki hono tauhi 'a e hui ke malohi.
- Fakasi'isi'i 'a e anga'aki hono ma'u 'o e fo'i'akau faka-holo
- Kapau 'oku ke ngaue'aki 'a e fo'i'akau fakavaha fanau, 'eke pē 'oku toe 'i ai ha founga 'e taha. 'Oku hanga 'e he fo'i'akau fakavaha fanau 'o hiki hake 'a e ma'olunga ho toto ka 'e fakatefito 'i ho ta'u motu'a pea mo e fuoloa ho'o ngaue'aki.

Ka ke toe fie'iloange…

National High Blood Pressure Education Program
c/o NHLBI
(National Heart,Lung, and Blood Institute) Information Center
Telefoni: 301-592-8573
Web: http://www.ninds.nih.gov/