

# Pwoblèm Kè ak Tansyon

## Ki sa sa ye, Maladi Kè?

Kò nou bezwen yon kè ki fò, ki an sante, ki pou ponpe san an, pou fè l sikile nan tout atè ak venn san yo. Genyen tib ki pote san an soti nan kè a pou l rive tout kote nan kò a (atè, venn ki pote san wouj), epi gen lòt ki pote san an tounen nan kè a (venn). Si atè yo vin bouche oubyen si yo di, pa p gen ase san ki tounen nan kè a; sa ap fè l vin fèb. Konsa, si kè a twò fèb, li pa ka ponpe san an ase byen; sa ap fè l travay twòp.

Kòm san an pote oksijèn (yon gaz nan lè a ki enpòtan anpil) ak fòtifyan nan tout kò a, pwoblèm kè ak pwoblèm sikilasyon san an aji sou tout kò a. Se tankou yon sistèm dlo: si ponp la oblije travay twòp, li ka pran pàn; si li twò fèb, dlo a pa p ase pou tout moun; si tiyo yo bouche, kantite dlo ki pase a vin pi piti; epi kote moun pa jwenn ase dlo, ap genyen plis moun ki pran maladi.

Lè genyen pwoblèm nan atè ak venn yo, epi pwoblèm ak vav (soupap) ki anndan kè a, yo rele sa yo **maladi kè**. Maladi kè nou jwenn fasil se:

- **Atè ki vin di:** Atè ki pote san an soti nan kè a pou l rive tout kote nan kò a, yo kapab vin di, rèd, pi piti, oubyen bouche — sa rive fasil lè moun pa manje ase bon kalite manje. Konsa pa p gen ase san ki tounen nan kè a.
- **Feblès kè:** Lè kè a pa gen ase fòs pou byen ponpe san an, yo rele sa feblès kè a. Li fè donmaj paske san an pa rive tout kote li gen pou rive. Lè ògan kò yo pa jwenn ase san, yon moun ap bouke pi fasil. Lè san an pa sikile byen, li ka fè janm yo anfle, epi li ka fè dlo rete chita nan poumon yo.



Kè a travay lajounen kou lannuit ap ponpe san an, pou fè l sikile nan tout kò a. Mete dwèt ou yo sou bò kou a oubyen sou bò ponyèt la kote ou ka santi batman kè a jan li kenbe konpa ap bat anba dwèt ou yo.



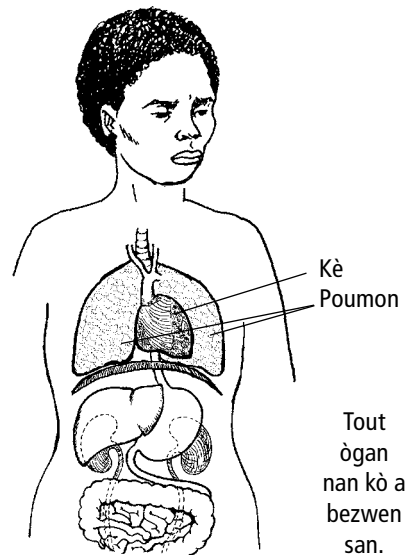
- **Kriz kè:** Lè atè ki anndan kè a vin bouche, sa donmaje vyann kè a epi rann li twò fèb pou l ka fè travay li byen. Se yon ka ijan (paj 19).
- **Konjesyon serebral, kout san:** Lè yon atè ki alimante sèvo a vin bouche, oubyen lè yon ti venn san pete nan sèvo a, li donmaje sèvo a. Se yon ka ijan (paj 20).
- **Lafyèw rimatis:** Li rive lè lafyèw rimatis donmaje kè yon timoun (paj 22). Yo ka trete l ak medikaman oubyen yo ka fè li operasyon.
- **Pwoblèm kè kay tibebe ki fèk fèt:** Genyen de tibebe ki fèt ak yon donmaj nan kè a. Se ka yon twou oubyen yon lòt donmaj nan kè a, epi se ka operasyon ase ki kapab regle pwoblèm lan. Yo rele sa yo donmaj nan kè (paj 23).

### Se kè a ki fè san an sikile nan kò a.

Kè a chita sou bò goch nan lestomak la. Li ponpe san an nan ti tib ki pote san an toupatou nan kò a, epi li fè l tounen nan kè a. Si kè a ta sispann bat, moun nan t ap mouri frèt. Jan san an pase nan tout kò a, yo rele sa **sikilasyon**.

Yo rele ti tib yo **venn san**. Genyen 2 kalite: **atè** ki soti nan kè a pou yo pase nan tout ògan ak lòt kote nan kò a, epi **venn** ki pote san an tounen nan kè a. Lè san an pase nan **poumon** yo, li ramase oksijèn nan lè n ap respire a.

Kè a apeprè gwosè pwen nou. Li sanble ak yon kay ki gen kèk chanm. San an soti nan yon **chanm** pou l antre nan lòt la; li pase nan pòt yo (**vav** yo) ki louvri epi fèmen. Si vav kè a donmaje oubyen si yo pa mache byen, sa va bay pwoblèm kè.



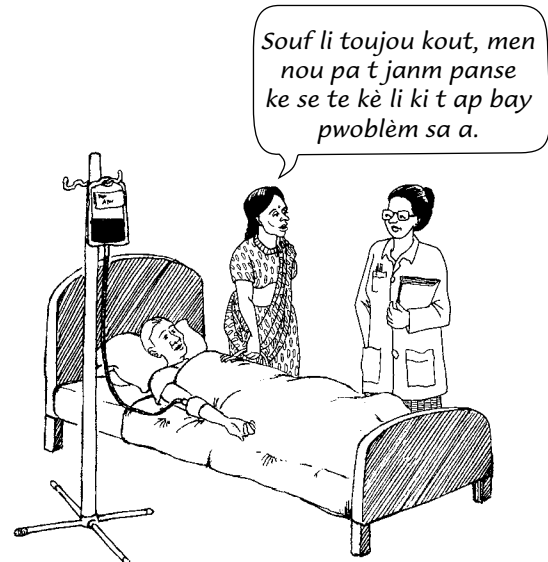
## Ki moun ki kouri plis chans pran maladi kè?

Pifò kalite maladi kè pran nesans yo pandan yon bon ti tan san nou pa wè siy maladi a. Men, gen kèk pwoblèm ki ka fasil koze maladi kè nan detwa ane. Konsa, moun ki kouri chans pran maladi kè se moun ki gen 2 oubyen plis nan pwoblèm sa yo:

- Li gen tansyon ki pi wo pase 140/90 chak fwa yo kontwole tansyon an
- Li twò gra
- Li fè sik (dyabèt)
- Li fimen tabak
- Li se yon mesye ki gen plis ke 55 ane, oubyen yon fanm gen ki plis ke 65 ane

Ajan sante yo ka ankouraje moun ki gen pwoblèm sa yo pou yo fè yon kontwòl pou tansyon an, epi fè tès pou konnen si yo gen maladi sik oubyen si kantite kolèstewòl ki nan san an twò wo (paj 16).

Nou gen posiblite pou nou diminye pwoblèm kè a, epi menm fè yon ti mye ak pwoblèm nou gen deja. Sispann fimen. Fè trete maladi dyabèt la. Ralanti sou kantite sèl ak tyaw n ap manje. Fè plis egzèsis. Epi aprann pa kite pwoblèm lavi okipe tèt nou twòp. Si nou swiv konsèy sa yo, yo va bon pou kè nou. Pale ak ajan sante nou sou Ki jan nou ka desann tansyon an epi ede kè nou fonksyone pi byen (paj 9).



Yon kriz kè oubyen yon konjesyon serebral sanble ka rive sanzatan, men maladi kè konn mete pye lè nou jenn, epi li ka pran anpil ane pou l anvlimen.

### Maladi kè ak dyabèt (maladi sik)

Anpil moun ki souffri ak dyabèt gen pwoblèm kè tou. Souvan, dyabèt mache ak pwoblèm ki ka koze maladi kè: tansyon wo, kantite kolèstewòl ki nan san an twò wo, moun pran twòp pwa, epi yo pa fè ase egzèsis. Poutèt sa, tout moun ki gen dyabèt dwe fè yon kontwòl tanzantan pou tansyon an, epi tout moun ki gen tansyon wo dwe fè yon kontwòl pou konnen kantite sik ki nan san an. Pou goumen ak 2 maladi sa yo, manje bon kalite manje, fè plis egzèsis, pa fimen, epi chache poze san nou. Pou konnen plis, al gade nan chapit Dyabèt la.

## Ki jan pou nou egzaminen kè a ak aparèy san an

Men ki jan yon ajan sante ka kontwole ki jan kè yon moun ap mache:

- **Li kontwole tansyon yon moun** (paj 6). Konsa nou ka konnen si kè a travay twòp pou fè san an sikile nan kò a. Si nivo tansyon an toujou wo, se malè pandye. Se ka petèt nou gen tan pran maladi kè, oubyen nou pral pran li. Lè fini, nou ka abouti ak yon kriz kè oubyen yon konjesyon serebral (kout san).
- **Li kontwole kantite kolestewòl ki nan san an.** Kolestewòl se yon likid ki fèt nan kò a ki sanble ak lasi (paj 16). Kò a bezwen lasi sa a, men si genyen twòp, se yon siy ki fè nou konnen gen pwoblèm kè k ap tann nou pi devan.

Lòt siy ki montre ka gen pwoblèm kè, sitou si yo rive nou souvan:

- Kè a bat twò vit, twò dousman, oubyen li pèdi konpa li (paj 17)
- Lestomak fè mal, anjin (paj 18)
- Difikilte pou nou pran souf, souf nou anlè
- Anflamasyon nan pye ak janm nou yo
- Difikilte pou nou kouche apla nan nuit

## Ki jan pou nou evite maladi kè

Se manje nou manje ak jan nou mennen lavi nou ki lakòz pifò maladi kè. Gen de fwa nou ka chwazi sa nou vle fè, men nan anpil ka, pa gen anyen nou ka fè. Eske nou jwenn bon kay? Eske nou ka byen manje epi nou gen mwayen achte bon kalite manje? Eske djòb yo peye nou ase? Eske gen kote timoun ka al fè egzèsis, epi yo kapab jwe tout an sekirite? Eske gen salte ak lafimen tabak toupatou? Eske yo konn mete moun anba soufrans rasis? Eske nou toujou sou tansyon poutèt lamizè, paske fanm soufri anba maltrètman, oubyen paske youn ap fè lòt vyolans? Chapit sa a fè nou konnen ki jan maladi kè ap dewoule, men tou, li bay lide sou ki jan, nou menm, fanmi nou yo, ak kominote nou yo ka evite maladi kè pou nou ka viv pi lontan epi pi byen.

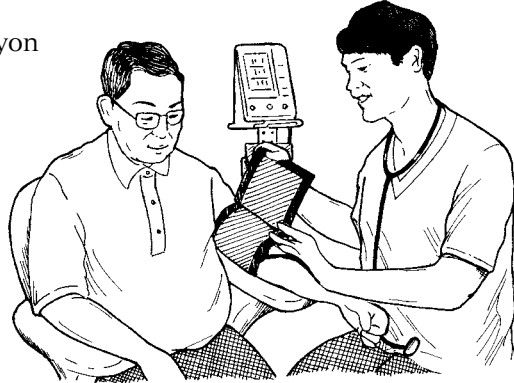


Kote timoun ka al jwe tout an sekirite chak jou, epi yo jwenn bon kalite manje, yo va gen mwens pwoblèm sante lè yo granmoun.

## Ki sa sa ye, tansyon wo?

Lè nou kontwole tansyon yon moun, sa di nou konbyen fòs sa mande pou kè a fè san an sikile nan kò a, epi fè l tounen nan kè a. Se nòmal pou tansyon yon moun monte desann pandan jounen an. Sa depann de konbyen egzèsis l ap fè, ki sa li manje, kòman li santi li, eksetera. Men si tansyon an rete prèske toujou wo, li pa bon pou sante yon moun. Tansyon ki twò wo fè nou konnen kè a ap travay twòp.

Lè moun gen tansyon, si nou desann tansyon an, sa va ede nou viv pi lontan. Gen de fwa moun bezwen bwè medikaman ki pou desann tansyon an, men souvan nou ka desann li si nou manje pi bon kalite manje, si nou ralanti sou sèl n ap sèvi, epi si nou fè egzèsis. Li bon tou pou sispann fimen epi pa bwè alkòl. Mete sou sa, si nou trete maladi dyabèt la, sa ap ede kè a. Gen plizyè fason pou desann tansyon an (paj 9).



Gen de fwa nou pa konnen akèl pouki sa yon moun souffri tansyon. Lè moun ap antre nan laj, tansyon yo ap monte ti kras pa ti kras paske atè (venn ki pote san wouj) yo redi avèk laj. Kay kèk fanm, tansyon yo monte lè yo gwo vant. Epitou, tansyon ka yon maladi ereditè, ki vle di, si nou gen paran oubyen fanmi ki pre ki gen tansyon, nou menm tou, nou ka byen souffri ak menm pwoblèm nan.

## Ki jan pou nou kontwole tansyon yon moun

Nou sèvi ak yon aparèy tansyon (tansyomèt) ki sere yon «senti» sou anwo ponyèt la, epi apre sa li lage l, toutotan ajan sante a (oubyen aparèy la li menm) ap koute san an sikile anwo koud la. De (2) chif sa yo montre tansyon ou; yo ekri yo kòtakòt, oubyen youn anba lòt la. Premye chif la (chif ki anwo a) montre konbyen fòs sa mande pou pouse san an lè kè a ap bat. Yo rele l presyon sistolik. Si chif sa a pi wo pase 140, li twò wo. Dezyèm chif la (chif ki anba a) montre ak konbyen fòs kè a pouse san an, lè kè a ap poze ant batman yo. Yo rele sa presyon dyastolik. Si li pi wo pase 90, li twò wo.

Yo ekri mezi tansyon an ak 2 chif:

tansyon  $\frac{120}{80}$       tansyon 120/80      120 se chif ki anwo, sistolik  
80 se chif ki anba, dyastolik

Se nòmal pou tansyon an monte desann yon ti kras pandan jounen an; konsa mezi tansyon an pa p rete toujou nan menm nivo a.

Kay pifò moun, yon tansyon ki nòmal e bon se youn ki gen chif ki anwo a pa pi wo pase 120, epi chif ki anba a pa pi wo pase 80. Kay pifò moun, li bon si tansyon an ta pi ba toujou. Men gen de lòt tansyon yon moun ka twò ba (paj 8).

Yon moun ki vin fè konsiltasyon nan yon sant sante kapab nève, ki fè tansyon li monte. Mande li poze kò li yon ti tan, fè li poze de pye li sou planche a, epi mande li pa pale pandan n ap kontwole tansyon li. Si tansyon an sanble yon ti jan wo, kontwole tansyon li plis pase yon sèl fwa pandan vizit la. Men nou mèt konnen yon sèl mezi ki twò wo pa toujou vle di ke li soufri tansyon. Depi nou jwenn yon mezi ki wo, mande moun nan pou l tounen nan sant lan pou fè yon kontwòl pou tansyon an. Li dwe tounen nan kèk mwa, oubyen pi bonè si tansyon an byen wo. Pou nou aprann kontwole tansyon yon moun nan yon fason ki pi egzak ke posib, al gade nan Abilte Ajan Sante (chapit la poko ekri).



## Lè tansyon an twò wo

Si chak fwa nou kontwole tansyon yon moun, epi li pi wo pase 140/90, nou di moun nan gen tansyon. Men si li gen lòt pwoblèm sante, yon tansyon ki bon pou li kapab pi wo oubyen pi ba. Pa egzanp, tansyon moun konn monte yon ti kras lè y ap avanse nan laj, men si moun nan pa gen lòt pwoblèm sante, se ka pa yon pwoblèm pou li. Si chak fwa nou kontwole tansyon yon moun, li toujou pi wo pase 130/80, oubyen si li monte toujou, eseye plizyè fason pou desann li (paj 9). Kontwole tansyon li tanzantan pou wè ki sa ki bay rezilta.

Yon moun ki gen tansyon ki twò wo konn pa remake okenn siy ki ta fè l konnen li gen tansyon, esepite lè tansyon an wo anpil. Malerezman, si nou pa wè siy, sa pa vle di pa gen donmaj. Sèl fason pou nou konnen si nou gen tansyon se pou fè yon kontwòl pou tansyon nou.

### Tansyon ki wo anpil (kriz tansyon wo)

Si chif ki anwo a rive 180 oubyen pi wo, oubyen chif anba a pi wo pase 110, si moun nan tou fè youn oubyen plis nan siy sa yo, se ka yon ka ijan:

- Li gen maltèt
- Li wè twoub
- Li gen lestomak fè mal
- Souf li kout
- Li gen san nan pipi li, oubyen doulè nan ren
- Li fè kriz

Mennen moun nan nan yon sant oubyen lopital kote yo ka sèvi ak medikaman pou desann tansyon an ti kras pa ti kras. Li pa bon pou nou desann tansyon an twò vit.

### Lè yon fanm ki gwo vant gen tansyon wo

Ajan sante ak fanmsaj yo konn kontwole tansyon yon fanm ki gwo vant chak fwa li vini nan sant lan. Pandan premye 6 mwa gwosès la, tansyon yon fanm ka yon ti kras pi ba pase nòmal li; pa gen pwoblèm. Lè tansyon an kenbe ant 90/60 ak 140/90, epi li pa p monte anpil pandan gwosès la, li bon. Si tansyon an monte wo pandan gwosès la, san an ka pa sikile jan li dwe. Konsa, tibebe ki nan vant lan ka pa jwenn ase fòtifyan, ki ka fè li rete twò piti.



Si tansyon an soti 140 rive 150 pou chif ki anwo a, epi soti 90 rive 100 pou chif ki anba a, nou ka trete l san medikaman. Se pou li repoze plis, epi kouche sou bò goch li. Siy ki fè nou konnen ka a pi grav se: souf li anlè, li gen lestomak fè mal, oubyen tansyon an monte pi wo toujou. Si yon fanm ansent gen tansyon wo, se ka yon siy ki fè nou rekonèt anpwazonnman gwosès (toksemi). Se yon ka ijan ki ka fè tibebe a fèt twò bonè, ki ka fè fanm nan senyen, fè li fè kriz, epi menm pote l ale (al gade nan chapit Gwosès ak Akouchman, paj 15.)

## Ki sa sa ye, yon tansyon ki twò ba?

Lè tansyon an pi ba pase 90 (chif ki anwo) epi 60 (chif ki anba), nou konn di li twò ba. Genyen moun ki pa gen pwoblèm menm si tansyon an ba. Men si li gen tèt vire oubyen si li endispeze, nou ka oblije trete l. Lè yon moun gen tansyon ba, se ka petèt li manke dlo oubyen li ka genyen lòt pwoblèm. Pou nou ka trete l, li enpòtan pou nou chache konnen pouki sa li gen tansyon ba.

Si tansyon yon moun desann yon sèl kou, epi nou wè lòt siy, tankou li bwouye, po li mouye, li frèt, kè a bat vit men poul la fèb, se ka yon chòk k ap mete pye. Se yon ka ijan. Depi nou wè siy pou chòk, li ka anvlimen byen vit jis kò a sispann fonksyone nèt. Pou sove lavi moun nan, prese trete chòk la (al gade nan chapit Preme Swen, chòk, paj 11).

## Li enpòtan pou nou fè yon kontwòl pou tansyon an tanzantan

Tout moun ki gen yon aparèy (tansyonmèt) kapab kontwòle tansyon yon moun. Ajan sante yo konn kontwòle tansyon yon moun chak fwa yo wè li. Yon famasi kapab gen yon tansyonmèt, kote moun mèt sèvi avè l. Si yo fè pwomosyon sante nan kominote a oubyen kote moun travay la, nou ka gen posiblite pou fè yon kontwòl pou tansyon nou la. Kouche sou papye chak fwa nou kontwòle tansyon nou, pou nou ka konnen si li chanje jou apre jou.

dat	tansyon
8 sep	100/61
12 okt	110/62
15 nov	90/58
10 des	112/61
12 jan	110/70
9 fev	108/68

Si nou achte yon tansyonmèt pa nou, nou ka aprann kontwòle tansyon nou lakay. Pa gen pwoblèm pou plizyè moun sèvi ak menm aparèy la.

Tansyon wo a fè nou konnen ke maladi kè kapab parèt, oubyen li deja mete pye. Rive yon lè, tansyon wo a andomaje ògan nan kò a, epi li ka koze yon kriz kè, feblès kè, konjesyon serebral (kout san), maladi ren, epi donmaj nan je. Si nou aprann kontwòle tansyon nou, n ap wè ki jan tansyon an ap desann lè nou fè ase egzèsis epi lè nou manje pi bon kalite manje.



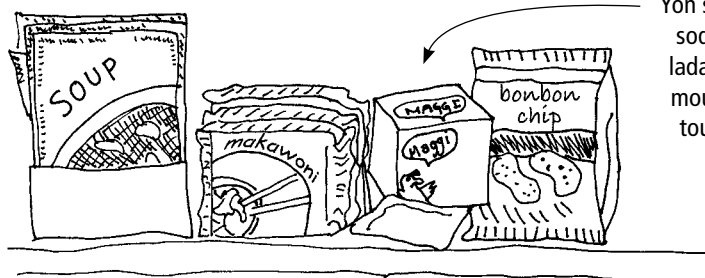
## Ki jan nou ka fè tansyon an desann, epi aleje travay kè nou



**Manje anpil legim, fwi, feyaj, epi sereyal ki gen tout pay sou li;** evite manje tyaw tankou manje ki sòt nan faktori, fritay, manje sale, manje sikre, oubyen lòt kalite tyaw. Chapit Byen Manje bay Bon Sante montre nou ki jan nou ka manje plizyè kalite manje ki bon pou sante nou, epi ki jan nou ka byen manje lè nou pa gen anpil lajan.

**Ralanti sou kantite sèl n ap sèvi.** Anvan nou achte manje nan bwat, li etikèt la pou konnen konbyen sèl ki ladann. Manje nan bwat, ki fèt nan faktori, ka gen twòp sèl ladan yo menm si yo pa gen gou sale. Kwit pwòp manje pa nou; sèvi ak manje fre, epi pa mete sèl. Pou bay manje a gou, sèvi ak sitwon, lay, zonyon, epi fèy e zèb. Lwil soya, magi, sòs pou vyann, kèchòp, konfi, sèl zonyon, sèl lay, tout sa yo konn gen twòp sèl anpil ladan yo; yo pa bon pou sante nou.

Makawoni, soup nan bwat, konsomé, yo chaje ak pwodui chimik e sèl (yo rele l sodyòm nan anpil etikèt). Tout sa yo pa bon pou sante nou



Yon sèl kib magi gen sodyòm 2000 mg ladann, plis ke pifò moun bezwen nan tout yon jounen!

**Veye pou nou pa pran twòp pwa.** Si nou twò gra epi nou pèdi kèk kilo oubyen kèk pwa, sa ka desann tansyon nou. Si chak fwa nou manje nou ralanti sou kantite viv nou manje (diri, mayi, kasav), si nou kwit manje yon fason pou pa sèvi ak anpil luil, oubyen si nou ta sispann bwè bwason sikre tankou kola, nou ka pèdi pwa san n pa fè gwo efò. Si chak 8 jou nou ralanti yon ti jan plis sou kantite sik nou mete nan te ak kafe a, n ap abitye ak gou bwason ki pa twò sikre.

**Sispann fimen.** Moun ki fimen pi fasil fè yon kriz kè oubyen yon konjesyon serebral. Menm si nou gen lontan depi n ap fimen, si nou sispann, n a jwenn pi bon sante. Pou ede nou sispann fimen, al gade nan Dwòp, Alkòl, ak Tabak (chapit la poko ekri).

**Pa bwè anpil alkòl.** Si nou bwè alkòl, nou kouri plis chans pou nou fè maladi kè. Si nou bwè plis ke youn oubyen 2 vè chak jou, se twòp.

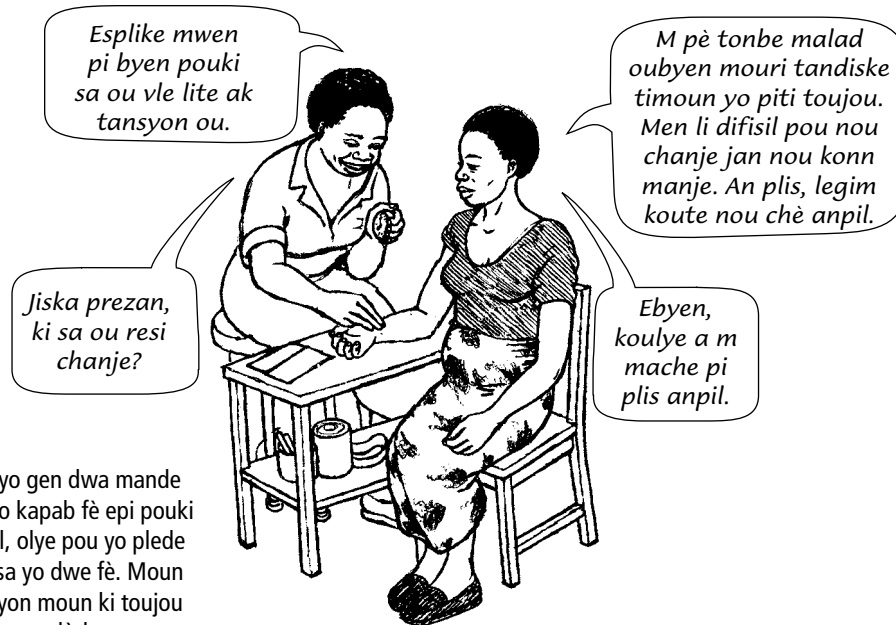


Moun k ap antre nan laj dwe fè ti mache chak jou, epi, depi li posib, yo dwe kontinye fè aktivite yo abitye fè. Sa konn fè yo santi yo pi anfòm epi yo pi an sante.

Fè kò nou fè mouvman — fè egzèsis chak jou. Fè bon ti mach vit pou 30 minit chak jou; li bon pou pifò moun. Anpil moun pran plis plezi nan fè aktivite ansanm ak lòt moun, epi yo pi an sekirite. Genyen lòt travay ak aktivite moun gen pou fè kanmenm ki bon pou kò a, tankou travay tè, fè jaden, pwòpte kay, epi al jwe deyò ak timoun yo.

**Pa kite pwoblèm lavi okipe tèt nou twòp.** Aprann poze san nou. Eseye wè ki sa ki pi bon pou nou. Genyen moun ki kalme tèt yo ak meditasyon, yoga, lapriyè, oubyen ak lòt koutim lontan. Lòt moun reprann yo lè yo fè gwo travay fizik oubyen anpil egzèsis. Souvan, si nou jwenn yon moun oubyen yon gwoup moun nou ka fè konfyans, epi nou ka pataje santiman nou ak yo, sa ap soulaje nou.

**Metete men ansanm ak lòt moun pou amelyore sante nou ak sante kominote a.** Mete sou pye yon gwoup moun kote nou ka pataje lide nou, epi kote nou ka planifye aktivite ki ta rann moun nan kominote a pi anfòm. Si nou vle goumen ak tansyon e maladi kè nan kominote a, adapte lide yo bay sou Ki jan yon kominote ka fè fas ak dyabèt (chapit Dyabèt, page 27). Pa egzanp, si moun plante jaden, oubyen si yo pataje ki jan pou yo prepare manje yon jan ki pi bon pou sante nou, sa ka anpeche anpil ka maladi kè. Epi tou, sa ap rapwoche moun youn ak lòt yon jan pou moun ka mete tèt ansanm pou yo fè lòt avansman nan kominote a.



*Esplike mwen pi byen pouki sa ou vle lite ak tansyon ou.*

*Jiska prezan, ki sa ou resi chanje?*

*M pè tonbe malad oubyen mouri tandiske timoun yo piti toujou. Men li difisil pou nou chanje jan nou konn manje. An plis, legim koute nou chè anpil.*

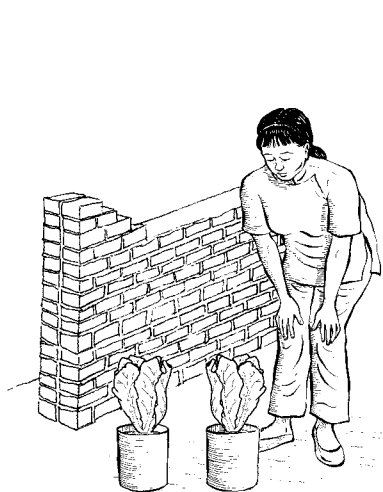
*Ebyen, koulye a m mache pi plis anpil.*

Ajan sante yo gen dwa mande moun ki sa yo kapab fè epi pouki sa yo vle fè l, olye pou yo plede di moun ki sa yo dwe fè. Moun pa renmen yon moun ki toujou ap pase lòd.

## Si nou gen tansyon oubyen si nou gen maladi kè

Si nou vin konnen nou gen tansyon oubyen nou gen lòt pwoblèm kè, se tèt chaje. Menm jan ak maladi dyabèt la, nou ka degaje nou fè tout jan pou pwoblèm kè ak pwoblèm tansyon yo pa abouti nan maladi oubyen nan yon kriz maladi. An plis, nou kapab santi nou pi anfòm. Nou te mèt pran medikaman pou trete maladi kè oubyen nou te mèt pa pran li, men si nou fè plis egzèsis epi si nou manje pi bon kalite manje, nou kapab santi nou pi byen. Genyen moun ki deside, lè yo vin konnen yo gen tansyon, yo gen maladi kè, oubyen dyabèt — epi yo okipe yo — pwoblèm sa yo bay yo yon dezyèm chans (al gade nan chapit Dyabèt, paj 26).

Moun pi fasil aksepte nouvo kalite manje ak nouvo sitiyasyon yo lè tout moun nan fanmi an pote lamenfòt, epi yo fè menm chanjman tou. An plis, li pi fasil epi pi agreyab pou fè egzèsis epi souke kò nou lè nou fè l' ansanm ak fanmi e zanmi nou yo, tankou danse, oubyen lè nou fè ti mache a pye pou nou al fè kèk konmisyon. Si li posib, se pou nou mete men ansanm pou aleje sitiyasyon ki difisil yo.



*M gen yon ti galri kote m kiltive legim.*



*M jwe ak timoun mwen yo chak swa.*

Moun jwenn anpil fason entèresan pou yo fè plis egzèsis epi pou yo manje pi bon kalite manje. Ki sa ou pral fè?

### Ki jan pou nou pran swen moun aje nan kominote a

Nan kominote pa nou, ka genyen moun aje ki bezwen zanmi epi yon kout men ak sante yo. Si nou fè rasanbleman moun aje, li ka ede yo lite ak pwoblèm kè, ak pwoblèm dyabèt, epi li ka soulaje moun ki santi yo sèl.

Genyen fanmi ki abite Soweto, Lafrik sid (*Afrique du Sud*) depi lontan. Men lè jenn yo al chache travay nan zòn ki lwen ak Soweto, gen de fwa yo oblije pati kite manman ak papa yo ki aje. Pou yo ka touche ase pou viv, moun ki rete Soweto oblije lwe teren nan lakou yo. Moun andeyò deplase vin abite Soweto; yo lwe teren sa yo kote yo leve ti kay, yon chanm pou chak fanmi. Koulye a, Soweto ranpli ak moun, epi yon vwazen pa ka wè lòt vwazen yo. Moun aje ki gen pwoblèm tankou dyabèt ak tansyon, yo pran distans ak lòt moun, paske yo pè soti nan mitan tout etranje sa yo. Lamizè, solitud (rete sèl), ak lapè bare yo pou yo pa byen manje, yo pè soti fè ti mache, oubyen yo pa ale nan sant sante. Lè ajan sante yo te komanse ale pòt an pòt, yo vin rekonèt pwoblèm sa a. Yo kòmanse envite yo fè reyinyon ansanm. Byento, granmoun yo t ap fè reyinyon pou kont yo, san èd ajan sante yo, epi y ap promennen ansanm. Yo fè ti mache, yo koze, yo prepare manje, epi yo fete ansanm. Ajan sante yo toujou ap pote medikaman bay moun ki bezwen yo, men yo vin konnen ke moun pa p bezwen renmèd jan yo te konn bezwen yo, paske granmoun yo ap fè ti egzèsis chak jou epi yo byen viv lavi yo.



# Medikaman kapab desann tansyon

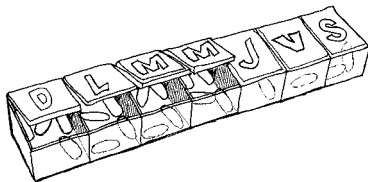
Pifò moun ki gen tansyon, yo pi anfòm si yo manje pi bon kalite manje epi fè plis egzèsis. An plis, genyen moun ki bezwen pran medikaman pou desann tansyon an, epi kenbe l nan yon bon nivo. Si nou gen tansyon wo epi nou gen lòt pwoblèm sante toujou, sa ka mande pou nou pran medikaman chak jou pou evite nou vin fè yon kriz maladi.

Genyen plizyè kalite medikaman ki pou desann tansyon an. Yo tout fè pi bon travay lè moun pran yo chak jou. Si nou sispann pran yo, tansyon an konn monte ankò. Lè moun wè ke medikaman yo nesèsè pou yo kapab viv ase lontan epi byen viv lavi yo, yo ka abitye pran remèd yo chak jou.

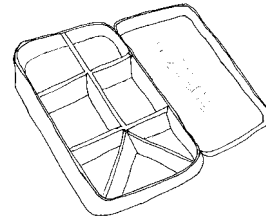


Genyen kèk medikaman ki pou trete tansyon ki ka bay konplikasyon tankou: toutan yon moun bezwen fè pipi, li gen dyare, kè plen, oubyen li touse. Olye pou ou sispann pran remèd la, mande ajan sante a si pa gen yon lòt medikaman ki ta pi bon pou ou. Men si ou gen yon gratèl ki leve sou po a oubyen anflamasyon, sispann bwè remèd la, epi al pale ak ajan sante a.

Moun ka bezwen pran plis ke you sèl kalite medikaman ki pou desann tansyon an. Pou moun ki pran plis ke yon sèl medikaman, li ka bon pou yo pran yo nan diferan moman nan jounen an.



Pou ede ou sonje pou ou bwè grenn ou yo chak jou, sèvi ak yon bwat grenn ki gen 7 konpatiman pou mete grenn ladann pou 7 jou. Nou ka fabrike youn nou menm. Replen li chak 8 jou.



Medikaman ki sèvi pi souvan pou trete tansyon se:

- **Diurétiques** (diretik, grenn ki pou fè moun pipi anpil) (paj 29). Kèk egzanp: **hydrochlorothiazide** (idwoklòwotyazid) e **chlorthalidone** (klòtalidòn). Yo fè moun fè pipi pi souvan. Lè kantite dlo ki nan kò a desann, tansyon an ap desann tou.
- **Inhibiteurs du calcium** (inibitè kalsyòm) (paj 30). Kèk egzanp: **amlodipine** (amlodipin), **nifédipine** (nifedipin), **diltiazem** (diltiazèm), e **vérapamil** (verapamil). Yo anpeche venn san yo sere, epi konsa yo desann tansyon an.
- **Inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC)** (inibitè anzim konvèsyon) e **antagonistes de l'angiotensine II (ARB)** (antagonis lanjyotansin) (paj 31): Kèk egzanp: **captopril** (kaptopril), **énalapril** (enalapril), **lisinopril** (lizinopril) e **losartan** (losatan). Yo anpeche venn san yo sere, epi konsa yo desann tansyon an. Yo ka pwoteje ren yo. Yo bon pou trete moun ki fè sik epi ki bezwen trete tansyon an tou.

- **Bêta-bloquants** (beta blokan) (paj 32). Kèk egzanp: **aténolol** (atenolòl), **métoprolol** (metopwolòl), **bisoprolol** (bizopwolòl) e **carvédilol** (kavedilòl). Yo fè kè a bat pi dousman, ki fè li ponpe ak mwens fòs; konsa yo ka desann tansyon an. Lè yo preskri yo pou trete tansyon, yo bay yo ansanm ak grenn ki fè moun pipi plis oubyen ak lòt medikaman.

Genyen anpil lòt medikaman ki ka trete tansyon, men nou pa jwenn yo fasil.

### Lè aspirin ka ede trete maladi kè

Aspirin se yon medikaman ki sèvi anpil pou desann lafyèv oubyen pou kalme doule; an plis, li ka anpeche san an fè boul san. Si yon moun gen kèk pwoblèm kè, aspirin ka anpeche l fè yon kriz kè, oubyen li ka diminye chans pou l fè yon konjesyon serebral. Nou jwenn aspirin nan ti dòz an grenn ki gen 75 mg oubyen 81 mg. Si nou gen sèlman aspirin regilyè (grenn 300 mg oubyen 325 mg), nou mèt sèvi ak mwatye nan yon grenn (si nou kapab koupe yo an 4 moso, sèvi ak  $\frac{1}{4}$  {ka} nan yon grenn).

Pa pran aspirin si ou fè anemi (san ou tounen dlo), si ou wè san nan watè ou, si ou soufri ilsè lestomak, oubyen si ou fè alèji ak aspirin.

Paske aspirin ka bay pwoblèm vant si moun pran yo pandan anpil ane, yo konn preski aspirin nan «ti dòz» sèlman pou moun ki gen plis ke 50 ane, mete sou sa sèlman si yo gen plis chans pran maladi kè.

Yon ti dòz aspirin yon fwa nan yon jou bon pou moun ki:

- deja fè yon kriz kè oubyen yon konjesyon serebral
- fè sik epi yo gen plis ke 40 ane
- gen pou pi piti 2 nan pwoblèm sante sa yo: tansyon wo, yo fimen tabak, kantite kolestwòl ki nan san an twò wo (paj 16), oubyen yo twò gra.

### SIY KI MONTRE GEN DANJE

Sispann bwè aspirin si ou remake:

- san nan watè ou
- watè ou gen koulè nwa
- po ou blèm, oubyen ou fatige anpil
- ou gen gratèl sou po, figi anfle, oubyen souf ou kout. Sa fasil rive moun ki fè alèji ak aspirin.

Si ou wè nenpòt nan siy sa yo, sa mande ou fè tès san an pou wè si pa gen lòt pwoblèm sante ki mande trete.



Si nou pa ka jwenn grenn aspirin nan ti dòz, koupe yon grenn 300 mg oubyen 325 mg pou fè 2 oubyen 4 moso. Pran yon moso yon fwa nan yon jou.

## Genyen kèk remèd fèy ki ka desann tansyon an

Ka genyen remèd fèy nan zòn pa nou ki ka sèvi pou desann tansyon an. Pa egzanp, fèy manman gèp fè moun pipi pi souvan, ki fè kantite dlo ki nan kò a desann. epi konsa li desann tansyon an tou. Choublak oubyen ibiskis (non syantifik: *hibiscus sadariffa*) kapab desann tansyon an, epi nou jwenn li anpil kote. Lay ak safran nan manje a ka ede desann tansyon an tou.

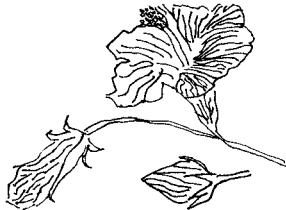
Souvan nou prepare remèd fèy nan fòm te oubyen esans. Konsa nou ka mande bò kote fanmsaj, doktè fèy, ak granmoun fanm nan zòn pa nou, pou si yo konnen ki plant ak remèd fèy ki bon pou trete tèl pwoblèm. Mande yo ki kote nou ka jwenn yo oubyen achte yo bon mache, ki jan pou nou prepare yo, epi ki jan pou nou sèvi ak yo san danje.

Menm jan ak lòt kalite medikaman, nou dwe fè atansyon lè nou sèvi ak remèd fèy. Aprann ki kantite pou yon moun pran, si lòt remèd fèy oubyen medikaman ka aji youn sou lòt si nou ta pran yo ansanm, epi si fanm ansent mèt sèvi ak yo san danje. Genyen remèd fèy ki bon pou trete lòt pwoblèm, men ki ka fè monte tansyon an; tyeke pou wè si pa gen yon remèd fèy w ap sèvi deja ki te ka fè tansyon ou monte.

Pou pifò moun ki gen tansyon, pa genyen remèd fèy oubyen medikaman doktè ki ka byen trete yo si yo pa jwenn ase bon kalite manje, epi si yo pa fè egzèsis. Sa ki enpòtan se bon kalite manje, dlo ki pwòp, sekirite; an plis, nou ta dwe viv kòm moun debyen.



Plant manman gèp (ortie; stinging nettle) (non syantifik: *urtica dioica*). Manman gèp gen fòtifyan ladann tankou kalsyòm, vitamin K, asid folik, ak lòt fòtifyan ki enpòtan. Fanm ki gwo vant mèt sèvi avè l san danje. Men kouvri men ou yo lè w ap keyi yo; sinon, y ap pike ou!



Nan lemonn antye moun sèvi ak ibiskis (*hibiscus*) pou trete tansyon. Non yo konn bay flè wouj sa a se *la roselle*, *l'oseille rouge*, *la jamaïque*, *le chakor* e *le bossip*. Kite flè yo seche. Pou fè te, mete flè sèch yo tranpe nan dlo cho pou 5 - 6 min. Bwè yon vè te a, li mèt cho, li mèt frèt, 3 fwa nan yon jou pandan 5 – 6 semenn. Pa gen pwoblèm pou nou kontinye bwè li toujou. Pa mete sik ditou, oubyen mete yon ti sik tou piti nan te a, paske sik ap anvlimen pwoblèm kè, dyabèt, ak lòt maladi.



## Kolestewòl ak kè nou

Kolestewòl se yon likid ki sanble ak lasi, epi ki gen fòtifyan ladann ki nesese pou kò a. Kò a fabrike yon ti kantite kolestewòl, epi li jwenn plis kolestewòl nan manje nou. Men si nou gen twòp kolestewòl, li ka akimile nan venn san yo, ki ka bay maladi tansyon wo, kriz kè, epi konjesyon serebral (kout san). Kolestewòl ka bouche venn san yo pou san an pa ka sikile byen, ki fè san an fè boul epi ki bay anflamasyon; se gwo danje.

Yo fè yon tès san pou mezire kantite kolestewòl (grès) ki nan san an. Genyen 2 kalite kolestewòl ki pi enpòtan:

- Move kolestewòl. Lè yo di yon moun gen kolestewòl ki twò wo, sa vle di li gen twòp kolestewòl LDL nan san an
- Bon kolestewòl. Li wete move kolestewòl ki nan san an, epi konsa li anpeche maladi kè, kriz kè, ak konjesyon serebral vin sou nou.

Genyen anpil bagay ki ajì sou kantite kolestewòl ki nan san an. Pa egzanp, move kolestewòl la ap monte lè moun antre nan laj. Epitou, li gen lè yon maladi ereditè (si nou gen paran oubyen fanmi ki pre ki gen tèl maladi, nou menm tou nou ka byen soufri menm maladi a). Souvan, nou ka desann kantite move kolestewòl ki nan san an lè nou:

- Manje mwens fritay. Olye pou nou fri manje yo, kwit vyann ak legim nan dlo, griye yo, oubyen kwit yo nan fou.
- Manje plis fwi, legim, feyaj, ak sereyal ki gen tout pay sou li; kalite manje sa yo chaje ak fib (ma ak fil) epi kò a sèvi ak yo pou desann kantite move kolestewòl la.
- Si yon moun pèdi pwa, sa konn desann kantite move kolestewòl la. Li pa bon pou moun pran tròp pwa.
- Lè moun fè kò a fè mouvman, sa ka desann kantite move kolestewòl la. Li pa bon pou moun rete chita anpil.

Menm si nou gen kolestewòl wo, li pa p deranje nou. Sèl fason pou nou konnen li wo, se pou fè yon tès san. Moun ki fè maladi sik ka gen plis pwoblèm ak kolestewòl.



### Kolestewòl wo: ki sa pou nou fè

Si yon moun gen kolestewòl wo, mete sou sa li gen pwoblèm ki ka donmaje kè a, tankou tansyon, twòp tèt chaje, oubyen maladi sik, se pi gwo danje toujou. Nou ka lite ak tout pwoblèm sa yo si nou manje pi bon kalite manje epi fè plis egzèsis (paj 9). Men, si nou gen tan fè tout chanjman sa yo epi nivo kolestewòl la toujou twò wo, li ka mande trete ak medikaman.

Genyen yon kalite medikaman ki rele «*statine*» (statin) ki anpeche kò a fabrike plis kolestewòl, epitou li wete move kolestewòl ki nan san an. Yon medikaman statin ki kouran se *simvastatine* (paj 34).



Yo preskri *simvastatine* pou moun ki fè maladi sik, epi pou moun ki deja fè yon kriz kè oubyen yon konjesyon serebral. Pou moun sa yo, medikaman statin yo ka ede evite yon kriz kè.

Fanm ki ansent, oubyen fi ki kapab ansent nenpòt lè, yo pa dwe pran medikaman statin, paske yo ka pote danje pou tibebe ki nan vant manman an.

## Lòt pwoblèm kè

### Batman kè a ki pèdi konpa li

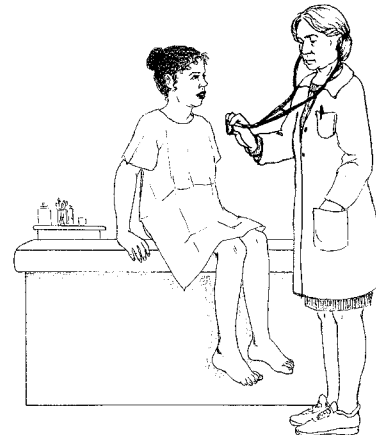
Preske tout moun konn santi yon lè kote kè yo te bat byen fò, oubyen li t ap pile la; oubyen lè yo sezi, yo kwè kè yo «sote yon batman». Lè konsa, yo di batman kè a pèdi konpa li; yo rele sa «aritmi». Lè moun antre nan laj, jan kè a bat ka fasil chanje, epi pi souvan, pa gen pwoblèm. Men genyen pwoblèm batman kè ki rive souvan, ki danjere, epi ki mande trete.

Si konpa batman kè ou chanje twò souvan, li ka aji sou kè a jis ou wè lòt siy. Al wè yon ajan sante si se souvan ou remake kè ou pèdi konpa li (ou santi yon bagay k ap flote nan lestomak oubyen nan kou a), si kè ou sote anpil batman, oubyen si ou wè nenpòt nan siy ki ekri anba:

- kè ou bat fò oubyen l ap pile la
- ou fatige
- ou gen tèt vire, ou santi ou fay
- ou dekonpoze oubyen ou manke dekonpoze
- souf ou kout
- ou gen lestomak fè mal (anjin)

Genyen bwason, medikaman, oubyen dwòg ki ka fè kè a pèdi konpa li, oubyen ki ka deranje konpa a pi mal, tankou:

- Kafeyin, ki nan kafe, nan kèk kalite te, epi nan kèk kalite bwason nan bwat oubyen nan boutèy
- Nikotin, ki nan sigarèt ak lòt pwodui tabak
- Alkòl
- Remèd grip ak tous
- Medikaman ki pou trete pwoblèm batman kè. Sa pa rive souvan, men gen de fwa medikaman ki pou trete pwoblèm batman kè a ka menm bay yon moun pwoblèm nan! Ajan sante yo dwe veye byen moun k ap swiv medikaman konsa.
- Dwòg tankou *cocaïne* (kokayin), *marijuana* (mariwana), ak *amphétamine* (anfetamin)



Si w ap swiv trètman pou pwoblèm batman kè a, fè ajan sante a konnen si w ap sèvi ak nenpòt nan bwason oubyen pwodui sa yo. Petèt se yo ki ba ou pwoblèm nan, oubyen yo ka aji sou medikaman ki pou trete l.

## Lestomak fè mal (anjin)

Lè yon moun gen lestomak fè mal, yo rele sa «anjin». Doulè sa a ka rive lè nou fè plis aktivite oubyen lè nou sou emosyon. Lè nou poze san nou, doulè a ka ban nou souf. Doulè a rive lè venn san yo ki alimante kè a yo sere oubyen yo bouche.

Lestomak fè mal la kenbe tankou yon pwasenkant k ap peze sou lestomak la, sou bra, kou, machwè, oubyen do a. Gen de fwa lestomak fè mal la sanble ak gonfleman. Doulè a ka pi rèd lè w ap mache, epitou souf ou ka vin kout, sitou lè w ap monte mòn.

Se pa toujou maladi kè ki bay lestomak fè mal. Li kapab yon bagay ki pa si grav, tankou zègrè oubyen gonfleman. Pran yon anti-apid, epi si li soulaje mal la, se pi fasil pwoblèm vant ki bay doulè a (al gade nan chapit Vant fè mal, Dyare, ak Vè, paj 12).

### Fè atansyon lè yon moun gen lestomak fè mal



Lestomak fè mal kapab yon siy ki fè nou rekonèt yon kriz kè (al gade nan bwat la, paj 19), malgre se pa tout kriz kè ki bay lestomak fè mal. Li ka yon siy lòt maladi ki grav tou, tankou enfeksyon nan poumon, yon venn san nan poumon an ki vin bouche oubyen yon gwo atè k ap chire.

Paske lestomak fè mal se yon siy ki fè nou konnen yon moun ka gen pwoblèm kè, sa mande yo fè tès pou wè si se pa yon ka ijan. Men tès yo ka fè nan yon klinik: tès san, radyografi poumon, oubyen yon elektwokadyogram (EKG, ECG). Lè yo fè yon elektwokadyogram, yo atache fil nan lestomak yon moun pou wè ki jan kè a ap bat. Tès sa yo pa fè mal. Pou trete lestomak fè mal, li ka mande moun chanje jan yo manje, epi mande trètman ak medikaman oubyen operasyon.

Si gen de lè ou santi yon lestomak fè mal pran ou, epi ou konnen deja se pa yon ka ijan, kouche sou papyè chak lè mal la pran ou. Montre ajan sante a papyè a. Si ou deja ap pran yon medikaman pou kè a, sa va ede li konprann ki jan medikaman an ap mache.

Men sa pou ou kouche sou papye:

- dat epi konbyen fwa ou te santi doulè a jou sa a
- ki sa ou t ap fè lè doulè a pran ou, tankou ou t ap fè egzèsis, ou fè yon seziman, ou manje gwo manje, oubyen ou soti lè li fè frèt.
- si li pa t fè ou twò mal, si li fè ou yon ti jan pi mal, oubyen si ou te souffri serye.
- pandan konbyen tan doulè a sou ou, epi si li te pase lè ou te pran yon ti repo.

Si moun chanje jan yo konn manje ak jan yo mennen lavi yo, li ede konbat maladi kè ak anjin toulede: sispann fimen, ralenti sou grès ak fritay n ap manje, pa bwè anpil alkòl oubyen pa bwè alkòl ditou, epi chache poze san nou. Li bon pou nou fè egzèsis, men si anjin nan ap pran ou lè ou fè egzèsis, mande konsèy bò kote ajan sante a sou ki kalite ak konbyen egzèsis kapab bon. Men kèk medikaman ki ka sèvi pou trete anjin: **inhibiteurs calciques** (inibitè kalsik), **béta-bloquants** (beta-blokan), aspirin, epi yon kalite medikaman ki rele **nitrate** (nitrat).

### Yon kriz kè se yon ka ijan!

Gason ak fanm, toulede ka fè kriz kè. Si venn san yo ki nan kè a rete bouche pandan yon tan ki twò long, vyann kè a touswit va komanse mouri.

#### **SIY KI FÈ NOU REKONÈT LI**

- Doulè a ka rive jis nan kou, zepòl, bra, dan, oubyen machwè li
- Doulè a konn monte ti pa ti pa, men kèk fwa li pran yon moun yon sèl kou epi li rès toutbon.
- Souf li anlè
- L ap swe
- Li gen kè plen
- Li santi li fay



Lestomak fè mal (anjin) se yon siy kriz kè ki pi kouran kay gason ak fanm. Men souvan fanm pa souffri lestomak fè mal. Okontrè, souf yo kout, yo bouke, yo gen kè plen, vomisman, oubyen do ak machwè fè mal.

Si nou kwè yon moun ap fè yon kriz kè, ba li yon grenn aspirin touswit (300 – 325 mg). Mande li kraze l nan bouch epi vale l ak dlo. Nou mèt bay aspirin menm si nou pa byen konnen si l ap fè yon kriz kè tout bon. Sa pa p fè l mal. Si nou genyen li disponib, ba li **nitroglycérine** anba lang pou l fonn la (paj 35). **Morphine** ap soulaje doulè ak laperèz li. Eseye mete l alèz. Chache konkou.

### Yon konjesyon serebral (kout san, paralizi) se yon ka ijan!

Lè yon venn san ki alimante kè a vin bouche, sa donmaje vyann kè a, epi li ka bay yon kriz kè (paj 19). Lè gen venn san nan sèvo a ki bouche, oubyen ki pete, yo rele sa yon konjesyon serebral. Lè konsa, venn san sa yo pa kapab pote oksijèn ak fòtifyan yo nan sèvo a, ki fè pati nan sèvo a sispann mache.

#### SIY:

- **Figi li tonbe.** Mande moun nan souri, epi gade pou wè si pa gen yon bò figi ki tonbe. Yon bò figi ka mouri, epi lè li souri, figi li ka parèt pèdi fòm.
- **Li gen yon bra ki fèb.** Mande moun nan leve de bra li yo. Eske yon bò fèb oubyen li mouri? Si li pa gen fòs pou l kenbe yon bra anlè, feblès sa a se yon siy ki fè nou rekonèt yon konjesyon serebral.
- **Li mal pou pale.** Lang yon moun k ap fè yon konjesyon serebral kapab lou, oubyen li ka mal pou pale menm. Pou kontwole jan li pale, mande li repete yon fraz senp.



Yon moun k ap fè yon konjesyon serebral ka fè lòt siy, tankou li ka gen yon kote nan kò a ki paralize, ki angoudi, oubyen ki pike, li mal pou mache, li wè twoub, li gen tèt vire, gwo maltèt, li mal pou vale, oubyen li gen memwa poul.

**Pa rete ap gade; kouri mennen l lopital.** Si nou kwè yon moun ap fè yon konjesyon serebral, fè vit mennen li lopital. Nan lopital yo ka trete l, sitou si twazèdtan poko pase depi li te fè konjesyon serebral la; epitou yo ka di nou si konjesyon serebral la grav.



Lè yon moun te fè yon konjesyon serebral, fizyoterapi ka ede li reprann fòs ak mouvman kò li, epi òtofooni ka ede l aprann pale klè ankò. Mete sou sa, yo ka bay medikaman ki pou trete tansyon ak maladi sik, epi yo ka bay aspirin oubyen lòt medikaman ki pou evite san yon moun fè boul. Lè yon moun fè yon konjesyon serebral ki pa twò grav, li ka reprann li ase vit. Men yon ti konjesyon serebral se yon avètisman; fòk moun nan swiv trètman pou evite yon lòt konjesyon serebral ki ka pi grav epi ki ka bay donmaj ki pa p ka trete.

## Febblès kè a

Febblès kè a se yon pwoblèm kè kote kè a fèb, epi batman kè a pa ase fò pou byen ponpe san an. Konsa genyen twòp likid nan kò a; se sa ki fè likid la akimile nan poumon yo, janm yo, ak lòt kote nan kò a. L ap rann ou fèb, epi san trètman, ou ka rive mouri. Men si nou trete l, kè a ka mache pi byen; konsa, ou ka santi ou pi anfòm epi ou ka viv pi lontan.

### SIY KI FÈ NOU REKONÈT FEBLÈS KÈ

- **Yon moun bouke anpil epi li fèb.** Lè kè a pa gen ase fòs pou ponpe san an, pa gen ase oksijèn ki rive nan vyann yo nonplis. Sa fè nou santi nou bouke pi fasil.
- **Souf kout.** Lè gen dlo nan poumon nou yo, li pi difisil pou nou pran souf. Souf nou kapab kout, sitou lè nou kouche apla, epi nou ka touse anpil. Ka genyen ti bri souflèt lè n ap rale souf.
- **Anflamasyon (edèm).** Lè gen twòp likid nan kò a, kò a ap vin anfle; li ka pran kèk jou oubyen plis pou sa rive. Pye ak je pye nou yo ka anfle, epi rad ak soulye nou vin jennen nou. Anflamasyon sa a pa p desann menm lè nou ret kouche.
- **Vant anfle.** Se ka fwa a ki anfle, epi ajan sante a ka manyen l lè l ap egzaminen ou. Vant ou ka gonfle ak likid.
- **Se toutan nou bezwen fè pipi.**



Janm anfle (edèm, efranjit) se ka yon siy feblès kè a.

### TRÈTMAN

- Ralanti sou sèl n ap manje. Annik kwit manje a ak yon ti sèl, pa mete sèl sou manje ki deja kwit, epi evite manje nan bwat, manje ki fèt nan faktori, oubyen tyaw tankou chip ak bonbon. Manje ki fèt nan faktori konn gen anpil sèl (sodyòm) ladan yo menm si yo pa gen gou sale.
- Gen medikaman ki ka desann kantite likid ki nan kò a; yo rele **diurétiques**, grenn ki fè moun pipi anpil. Kèk ladan yo fè kò a pèdi potasyòm. Poutèt sa, yon moun ki pran yo ka bezwen manje bannann, fig mi, zoranj, sitwon, oubyen zaboka chak jou pou ranplase potasyòm l ap pèdi a.
- **Béta-bloquants**, tankou **métoprolol**, **bisoprolol**, ak **carvédilol** yo sèvi pou trete feblès kè a. Fòk ou kòmanse ak yon dòz ki tou piti, epi monte doz la ti kras pa ti kras, sitou si tansyon ou deja ba. Travay ansanm ak ajan sante a.
- **Inhibiteurs IEC** tankou **captopril**, **énalapril**, oubyen **lisinopril** yo sèvi tou pou trete feblès kè a. Medikaman sa yo konn fè kèk moun touse. Si sa rive, al wè ajan sante a pou wè si pa gen yon lòt remèd ki ta pi bon.

## Lafyèw rimatis (*cardiopathie rhumatismale*)

Se timoun ak jennmoun ki pi plis gen maladi lafyèw rimatis. Se yon enfeksyon estreptokòk nan gòj ki pa t trete, ki konn vin tounen lafyèw rimatis (al gade nan chapit Ki jan pou nou Okipe Timoun, paj 21). Lafyèw rimatis konn kòmanse ak doulè nan jwenti, souf kout oubyen lestomak fè mal, epi li ka fè malad la sote san li pa ka kontwole mouvman kò li. Fòk nou prese trete l ak antibyotik. Si nou pa trete l, lafyèw rimatis ka enfekte yon vav (souple) nan kè a, epi enfeksyon an ka fè mak nan vav la. Li ka donmaje vav la epi fè li pa p mache byen. Vav la tankou yon ti pòt kay ki pa vle louvri. Batman kè a vin fèb, epi moun nan vin fèb tou. Donmaj sa a pa p geri; yo rele l lafyèw rimatis. Si nou pa p kwape donmaj ki fèt nan vav la, oubyen si nou pa p repare l, moun nan ka mouri.

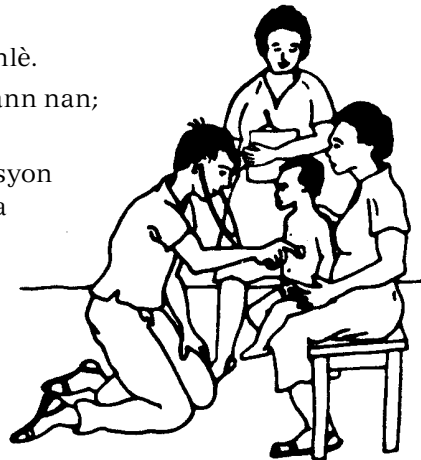
### SIY

- Yon jennmoun pa ka fè 100 mètr a pye san li pa soufle anlè.
- Pou yon timoun ka domi, nou bezwen apiye li nan kabann nan; sinon, li pa p kapab pran souf.
- Ak yon estetoskòp, yon ajan sante ki gen bon jan fòmasyon ka tande yon bri nan kè a ki pa nòmal (san an fè bri sa a lè l ap pase nan vav ki vin andomaje a.

### TRÈTMAN

- Ajan sante a dwe bay piki *pénicilline G benzathine* (penisilin G banzatin) yon fwa chak mwa pou anpeche enfeksyon an tounen sou li, epi pou enfeksyon an pa fè plis donmaj toujou.
- Si kè a deja pran donmaj, yo ka fè li yon operasyon senp pou louvri vav kè a. Yo pase yon ti tib fen (katetè) nan yon atè ki mennen nan vav kè a. Pou debloke vav la, yo pase yon balon tou piti nan ti tib la, epi yo gonfle l nan vav la. Si lafyèw rimatis la pi grav, sa mande yo fè yon operasyon ki pi konplike.

Gwosès ak akouchman yo fè kè a travay anpil. Si yon fanm ki te soufri lafyèw rimatis tonbe ansent, yon ajan sante ki gen bon jan fòmasyon dwe egzaminen l pou wè si gwosès la pa yon danje pou li. Ajan sante a dwe gen garanti ke li pa p pran medikaman pou kè a ki ka yon danje pou fanm ansent lan. Li ta pi bon pou fanm nan al akouche lopital.



Pou anpeche lafyèw rimatis, trete enfeksyon estreptokòk nan gòj la ak antibyotik. Men si yon timoun vin gen lafyèw rimatis, fòk nou ba li remèd chak mwa pou kè a pa pran donmaj.

Moun ki pi fasil soufri ak lafyèv rimatis, se timoun ki malnouri, ki viv andeyò nan lamizè, ki viv youn sou lòt, ki san dlo potab, san pwòpte, san medikaman, epi san swen sante. Nan peyi kote yo lite ak pwoblèm sa yo, menm si yo pa fin rezoud tout pwoblèm yo, nou mal pou jwenn timoun ki soufri ak lafyèv rimatis.

## Tibebe yo ki fèt ak yon donmaj nan kè

Tibebe ki fèt ak yon donmaj nan kè ki grav ka mouri touswit apre yo fin fèt. Lòt pwoblèm, tankou yon ti twou nan vyann ki separe 2 chanm kè a, yo ka al fè wout yo san trètman. Genyen donmaj nan kè ki grav, men nou ka trete anpil ladan yo ak operasyon oubyen medikaman. Kèk peyi gen pwogram espesyal kote yo fè operasyon kè pou timoun san mande lajan.

### **SIY KI FÈ KONNEN YON TIBEBE KA GEN YON PWOBLÈM KÈ**

- Li soufle anlè
- Li pa vle tete
- Kè a bat twò vit oubyen twò dousman

Yon ajan sante ka sèvi ak yon estetoskòp pou koute batman kè yon tibebe; konsa li vin konnen si pa gen bri nan kè a ki pa nòmal, oubyen si kè a pa bat twò vit. Yo ka sèvi ak radyografi pou wè fòm kè a. Sa ka mande yon elektwokadyogram pou montre tras batman kè tibebe a.

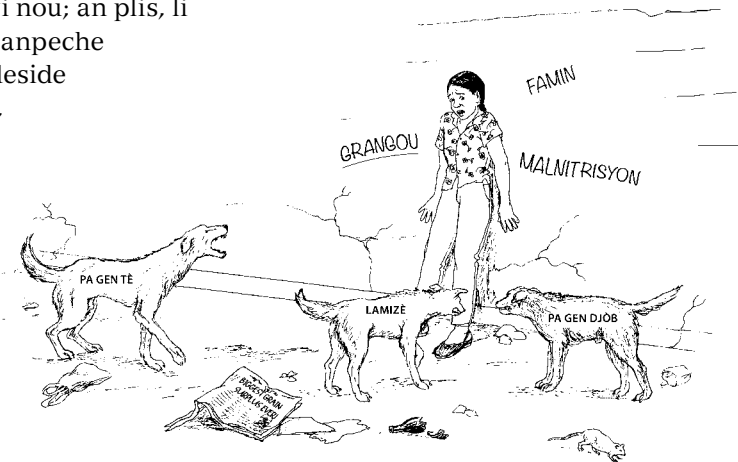
Gen de fwa nou jwenn pwoblèm kè kay yon timoun ki pi gran oubyen kay yon jennjan. Sa ka rive paske li te fèt ak yon donmaj kè, oubyen se ka lafyèv rimatis ki pa t trete (paj 22).



## Lamizè ak inegalite pa bon pou kè a

Maladi kè, tansyon, ak dyabèt ap rann lavi a pi difisil, epi ap fè plis moun mouri; sa rive ni moun nan peyi pòv ni moun nan peyi pi rich yo. Bagay sa yo rive paske sistèm ekonomik la fè moun ki rich vin pi rich, epi rann moun ki pòv yo pi malere toujou. Li oblije malere yo depanse plis lajan toujou pou yo ka viv. Mete sou sa, li pèmèt gwo biznis fabrike manje ak bwason sikre ki pa bon pou sante moun. Konsa manje sa yo ki sot nan faktori vin pi kouran pase manje peyi ki sot nan jaden oubyen ki kwit lakay. Souvan lamizè fòse moun viv youn sou lòt, lè y ap respire a epi dlo y ap sèvi a sal, epi pa gen bon plas pou moun fè ti mache oubyen pou yo al jwe. Tout sa yo mennen plis maladi kè ak maladi sik. Maladi sa yo pi mal pou malere yo ki pa ka jwenn ni swen sante ni medikaman ki nesèsè.

Li pa jis pou nou pa kapab jwenn jistis, oubyen pou nou pa ka amelyore kondisyon lavi nou; an plis, li pa bon ditou pou sante nou. Li ka anpeche nou byen manje. Li ka oblije nou deside sa pou n fè: fè yon djòb ki danjere, oubyen rete san djòb ditou; kouri kite lakay nou, oubyen rete kote moun fè vyolans sou nou. Si nou chache chanje sityasyon an, lapolis ka vin fè vyolans sou nou. Gwo pwoblèm sa yo bay moun gwo tèt chaje. Yo aji sou santiman nou — nou tris, kè nou sou biskèt, nou pè — anplis, yo aji sou ki jan kò a reyaji lè nou fè fas ak sityasyon ki difisil.



## Sityasyon ki difisil mete moun sou tansyon

Lè nou kontre ak yon pwoblèm ki difisil, li ban nou tèt chaje. Li aji sou kò a, tankou li fè kè a bat pi fò, li fè men nou yo swe, oubyen nou santi nou fay. Lè gen yon bagay ki fè nou pè oubyen ki anbete nou, kò a libere kèk òmòn (òmòn se yon kalite eliman chimik kò a fè pou kontwòle aktivite kò a). Omòn sa yo sèvi pou fè kò a kanpe sou pye pou nou ka kouri sove tèt nou, oubyen pou nou ka defann tèt nou. Si pwoblèm ki fè nou pè a ap pase vit, òmòn yo ak efè yo ap pase vit tou. Men si yon moun toutan sou tansyon, kò a pa p janm kapab reprann li. Plis tèt chaje a aji sou yon moun, se pi souvan tou li va malad. Menm si nou vin abitye viv nan kondisyon ki difisil epi nou pa tèlman remake l, li ka toujou donmaje kò nou.

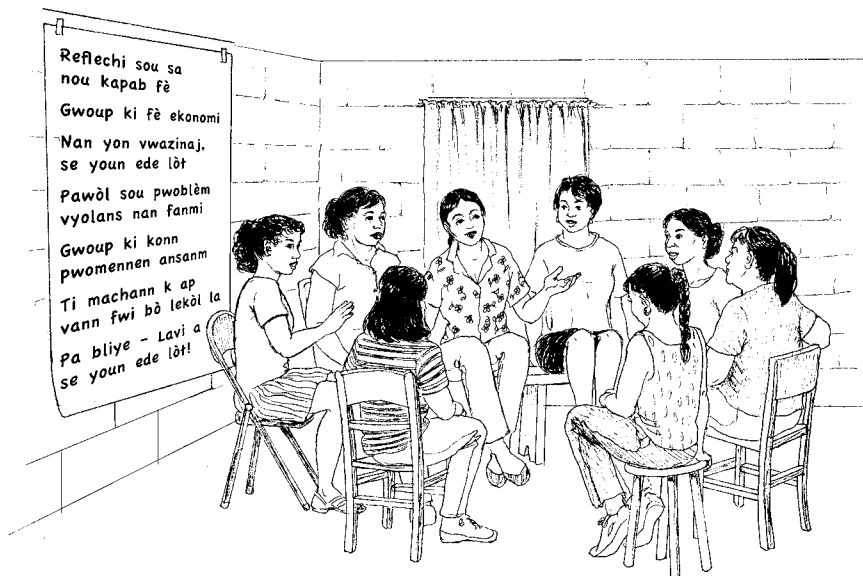


Sanble pwoblem yo nan lavi pap janm fini, epi yo ka malmennen nou. Pwoblèm ki rive lè moun viv nan zòn kote ki gen lagè, pwoblèm ki rive lè moun fè yon deplase kote yo pa konn ni lang ni koutim pèp la, pwoblèm nan fanmi nou, pwoblèm nan jan nou boule youn ak lòt, pwoblèm jwenn kay ak djòb, pwoblèm laperèz, pwoblèm gade moun pi ba pase (rasis), pwoblèm paspouki — yo tout aji sou lespri a epi yo minen moun. Kò a kòmanse pèdi posiblite li te gen pou defann tèt li kont maladi, epi moun sa yo pi souvan vin gen pwoblèm sante. Fanm ak gason ki toujou sou tansyon pi fasil fè maladi kè ak maladi sik, pa rapò ak sa yo ki pa gen si tèlman anpil difikilte nan lavi yo.

Pwoblèm lavi e tèt chaje — ak maladi li bay — rive paske manke gen lajistis, epi paske byen latè pa separe egal ego. Pou ede moun jwenn pi bon sante, li enpòtan pou nou chache rezoud pwoblèm sa yo.

## Moun ki chache chanje sa ki merite chanje, yo ede lòt moun, epi yo santi yo pi byen yo menm

Pou byen boule ak tèt chaje e pwoblèm lavi, nou gen dwa òganize gwoup nan kominote a ki gen bon dispozisyon pou rezoud pwoblèm vyolans fanm ap soufri nan men lòt, pou bay timoun nou pi bon edikasyon, pou gouvènman an bay tout moun sèvis egal ego, oubyen pou nou fè fas ak nenpòt gwo pwoblèm nan kominote a. Sa pa fèt fasil. Men ak pasyans e gwo efò, yon kominote ka fè refòm epi amelyore lavi moun ki abite la. Pou aprann ki jan nou ka lite ak pwoblèm kominote a pou moun ka jwenn pi bon sante, al gade nan *Health Actions for Women: Practical Strategies to Mobilize for Change, A Community Guide to Environmental Health, Workers' Guide to Health and Safety*, ak lòt liv Hesperian bibliye.



Annou goumen ak lamizè, paspouki, vyolans, epi pwoblèm moun ki fèmen kò yo nan kwen; konsa nou ka ede moun viv pi byen, epi ranje djòb yo pou pa gen anpil danje kote moun travay. Si nou mete men ansanm pou eseye amelyore sitiyasyon nou, n ap santi nou pi fò; yon ekip moun pi fò pase yon sèl moun, epi youn ap soutni lòt la.

Konsa nou kapab soulaje tèt chaje nou.

## Mete yon fen ak tyaw; sa ki kouran se byen manje epi fè egzèsis

Fòk kominote ak gouvènman yo okipe sa moun ap di: pouki sa yo mal pou yo fè egzèsis ase, pouki sa yo mal pou jwenn manje ki fre ak manje ki bon kalite, epi pouki sa se tyaw yo jwenn toupatou e se li ki bon mache. Men kèk jan yon kominote kapab goumen ak pwoblèm sa yo:

- Monte taks moun peye sou sigarèt ak bwason sikre tankou *Coca-Cola*, se sa ki va dekouraje moun achte yo. Konsa pa p gen sitèlman anpil moun ki pran pwa epi ki gen pwoblèm maladi sik ak maladi kè.
- Ankouraje lekòl ak timoun yo plante jaden kote yo ka jwenn bon kalite manje. Pa kite ti machann vin vann tyaw bò kote lekòl yo. Konsa n ap ankouraje timoun yo manje pi bon kalite manje, epitou, n ap chanje jan yo abitye manje.
- Eseye apeze sikilasyon an pou moun ka al lekòl, al travay, epi al nan mache a pye. Konsa yo pi fasil fè plis egzèsis san yo pa kouri danje.
- Fè pak ak lòt teren lib kote moun ka al danse, fè espò, fè ti mache, oubyen fè egzèsis ansanm ak lòt moun.

Lè nou kole zepòl pou bati yon demen ki pi byen, nou konnen nou pa pou kont nou sou latè, epi nou ka poze san nou. An plis, li bon pou kè a.



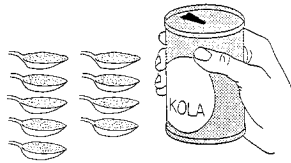
Menaje lajan nou pou n ka achte bon kalite manje. Genyen manje ki bati kò a, men gen lòt kalite manje, sèl avantaj yo bay se anrichi yo anrichi gwo konpayi kapitalis.



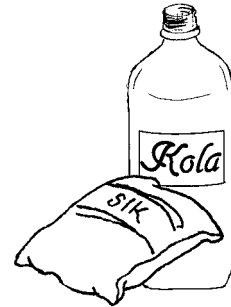
*M kontan anpil lè m wè komite katye nou an te fè yon twotwa (beton). Koulye a nou ka fè wonn bouk la a pye epi fè kò a fè mouvman. Ala bon sa bon pou kè ak pou janm nou yo!*

### Gwo konpayi ki fè nou malad, monte taks y ap peye.

Nan anpil peyi, yo kòmanse takse bwason sikre paske yo donmaje dan yo, yo fè moun pran pwa, epi yo fè moun pran maladi tankou maladi kè ak maladi sik. Souvan lajan taks sa a sèvi pou peye swen sante oubyen edikasyon. Nan peyi Meksik (*Mexique*) kola, bwason sikre — se *Coca-Cola* ak *Pepsi* ki fè yo — te si kouran ke timoun t ap bwè yo ak manje nan maten. Koulye a peyi Meksik gen pi plis moun pase tout lòt peyi nan lemonn ki twò gra anpil anpil. Epi maladi sik la ap fè raj. Men depi yo kòmanse takse bwason sikre nan ane 2014, kantite bwason sikre y ap vann ap desann chak ane. Epitou, Meksiken yo ap pran konsyans sou jan reklam yo ak biznis yo aji sou sante yo.

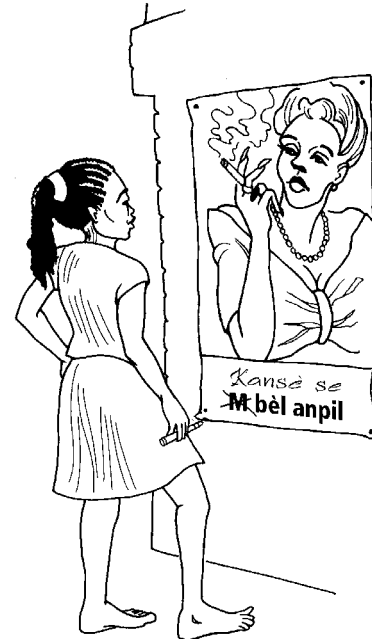


Yon bwat kola gen plis ke 9 ti kiyè sik.  
Yon boutèy 2 lit ka gen plis ke 70 ti kiyè!



### Chanje sa ki ekri!

Sèvi ak tèt nou. Fè moun pale epi reflechi sou jan bagay ki nwizib pou sante moun ka fè nou mal. Mande tèt nou ki moun ki pwofite lè y ap vann yo. Pa egzanp, nou ka chanje yon reklam nan yon journal oubyen sou yon pankat pou fè moun reflechi. Nou ka pataje yon nouvo lide, nou ka mete laverite lèd sou tanbou lè y ap fè reklam sou pwodui yo, oubyen nou ka fè moun kwè lekòtrè sou sa reklam lan ap di. Nou ka fè yon bagay ase senp tankou kole yon lòt ribrik nan reklam lan. Fè foto li pou nou ka montre lòt moun li, oubyen poste l sou entènèt la. Nou mèt sèvi ak entènèt la pou fè pwomosyon sante ak pwomosyon jistis sosyal. Hesperian pibliye yon liv: *Health Actions for Women: Practical Strategies to Mobilize for Change*. Li bay lide sou ki jan yon gwoup moun ka planifye anpil aktivite ki sèvi nan plizyè peyi. Nou gen dwa adapte yo yon jan pou nou fè fas ak pwoblèm sante ki konsekan nan kominote pa nou an.



# Maladi kè ak tansyon wo: Medikaman

## Medikaman ki pou trete tansyon

Medikaman ki pou trete tansyon pa aji menm jan nan kò tout moun, epi chak moun ka gen yon pwoblèm kè ki diferan. Lè ajan sante yo bay medikaman ki pou trete tansyon ak lòt pwoblèm kè, yo konn kòmanse ak yon ti dòz. Yo kontwole ki jan li mache pou moun sa a, epi yo kontwole pou wè si tansyon an desann ase. Konsa yo monte oubyen yo desann dòz la yon ti kras. Yo ka mete yon lòt medikaman sou premye a, oubyen yo ka sispann premye a epi eseye yon lòt. Lè tansyon ou nòmal, sa vle di medikaman an ak dòz la bon pou trete pwoblèm ou. Yo di tansyon ou anfòm. Lè yo kòmanse trete tansyon ou, fè yon kontwòl pou tansyon ou chak 15 - 22 jou.

An plis, ajan sante yo siveye pwoblèm medikaman yo ka bay, si genyen. Yo dwe konnen tou si moun ka jwenn medikaman an fasil, si yo gen mwayen peye l, oubyen si yo ka jwenn li gratis. Si yon moun sispann bwè remèd la paske li bay pwoblèm, oubyen paske li twò chè, ajan sante a ka chache rezoud pwoblèm nan.

Medikaman ki sèvi pi souvan pou trete tansyon kay granmoun se:

1. **Hydrochlorothiazide** (HCTZ) oubyen yon lòt *diurétique* (grenn ki fè moun pipi anpil)
2. **Amlodipine** oubyen yon lòt *inhibiteur calcique* (souvan non yo fini ak –dipine)
3. **Captopril** oubyen yon lòt *inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IEC)* (souvan yo fini ak –pril)
4. **Losartan** oubyen yon lòt *antagoniste de l'angiotensine II* souvan non yo fini ak –sartan)
5. **Aténolol** oubyen yon lòt *béta-bloquant* (souvan non yo fini ak –lol)

Genyen medikaman kote yo konn mete 2 kalite medikaman pou kè a nan yon sèl grenn. Yo ka pi chè pase lè nou achte chak medikaman apa, men li ka pi senp.

### Atansyon ⚠

Mande konsèy bò kote yon ajan sante ki gen bon jan fòmasyon sou ki medikaman nou ka mete ansanm. Lè yon moun souffri tansyon, chache konnen ki dòz nan chak medikaman ki ka bon lè li fèk kòmanse bwè yo, epi, mete sou pwoblèm tansyon an, chache konnen si li gen lòt pwoblèm sante tankou feblès kè a, kolestewòl wo, maladi sik, oubyen maladi ren.

Si yon moun gen plis ke laj 60 ane lè li kòmanse pran medikaman pou trete tansyon an, kòmanse ak dòz ki pi piti a.

Si medikaman yo sanble pa mache, kontwole pou wè si li pa gen maladi ren, si li pa twonpe l sou dòz la, si li pa gen pwoblèm tiwoyid, epi ki lòt kalite medikaman oubyen remèd l ap pran.

## Diurétiques

(dyiretik, grenn ki fè moun pipi anpil)

Kèk kalite grenn ki fè moun pipi anpil se *hydrochlorothiazide (HCTZ)* (idwoklowotyazid), *chlorthalidone* (klòtalidòn), *spironolactone* (spiwonolaktòn), *bendrofluméthiazide* (bandwoflimetyazid), *triamtèrene* (triyamterèn), ak *furosémide* (fiwozemid).

Medikaman ki fè moun pipi anpil yo fè ren yo voye plis dlo ak sodyòm jete. Lè kantite dlo ki nan kò a desann, tansyon an ap desann tou. Genyen medikaman pami yo ki louvri venn san yo pou fè tansyon an desann plis toujou.

Gen de fwa medikaman sa yo sèvi pou trete anflamasyon (edèm) feblès kè a ap bay la, men ajan sante a dwe gen posiblite pou l swiv tès laboratwa pou li ka konnen ki jan medikaman an aji sou kò a.

### Efè segondè (efè ki pa ann afè ak trètman an epi ki ka bay traka)



Li ka gen tèt vire, li pipi anpil, li swaf; li gen maltèt, lakranp nan vyann ak kè plen. Pifò moun pran grenn sa yo nan maten pou yo pa oblije fè pipi anpil nan nuit.

### Atansyon ⚠

Fanm ansent pa dwe sèvi ak grenn ki fè moun pipi anpil sòf si lòt medikaman pa p desann tansyon an.

**Siy ki montre gen danje:** gratèl sou po ki grav, pwoblèm pou pran souf, pwoblèm pou vale, gwo doulè nan jwenti sitou nan pye. Chache konkou san pèdi tan.

### Ki jan pou nou sèvi ak yo 🙋

Grenn ki fè moun pipi anpil tankou *hydrochlorothiazide*, *chlorthalidone*, ak *furosémide* yo fè kò a pèdi potasyòm. Pou ranplase potasyòm nan, manje anpil bannann, fig mi, zoranj, sitwon, ak zaboka. Si tès san an fè konnen ke kantite potasyòm ki nan san an twò ba, gen de moun ki oblije pran grenn potasyòm. *Spironolactone* ak *triamtèrene* pa p kite kò a pèdi potasyòm; yo gade l andann. Gen de fwa yo sèvi ak youn nan yo ansanm ak yon lòt kalite grenn ki fè moun pipi anpil; konsa kò a pa p pèdi sitèlman anpil potasyòm. Si nou ajoute yon *inhibiteur de l'enzyme de conversion (IEC)* oubyen yon *antagoniste de l'angiotensine II (ARB, sartan)*, fè atansyon pou nou byen siveye nivo potasyòm ki nan san malad la.

An plis, grenn ki fè moun pipi anpil fè kò a pèdi manyezyòm. Pou ranplase manyezyòm nan, manje feyaj, yawout, ak grenn joumou.

Lè yon moun kòmanse swiv grenn ki fè moun pipi anpil, nou dwe fè yon tès san pou li chak 15 - 22 jou pou kontwole kantite potasyòm ki nan san an, epi pou kontwole ki jan ren yo ap mache. Aprè sa, si yon moun pran *hydrochlorothiazide*, nou dwe fè yon tès san pou li chak 6 - 12 mwa. Si yon moun pran *furosémide*, fè tès san an pou li pi souvan; medikaman sa a pi fò, epi li fè moun pipi anpil anpil. Fòk ajan sante an veye moun nan de pre.

### **HYDROCHLOROTHIAZIDE (HCTZ)**

(idwoklowotyazid)

Hydrochlorothiazide (HCTZ): nou jwenn li an grenn 25 mg ak 50 mg.

#### **Pou trete tansyon**

➔ Granmoun: Nòmalmman nou kòmanse ak 12,5 mg, nan maten, yon fwa nan yon jou.

Aprè kèk senmenn, si dòz ki pi piti a pa t desann tansyon an ase, nou ka monte dòz la rive sou 25 mg.

Pa pran plis ke 25 mg nan yon jou. Si nou pran plis, li pa p desann tansyon an, men li ogmante efè segondè yo.

## ***Inhibiteurs calciques***

(inibitè kalsik)

Kèk *inhibiteurs calciques* se *amlodipine* (amlodipin), *nifédipine* (nifedipin), *diltiazem* (diltiazèm), ak *vérapamil* (verapamil).

Medikaman sa yo bloke kalsyòm pou li pa kapab antre nan venn san yo ak nan kè a. Konsa li louvri venn san yo; epi se sa ki ka desann tansyon an.

An plis, yo sèvi pou trete lestomak fè mal (anjin).

Moun ki fè sik mèt sèvi ak *Inhibiteurs calciques*.

### **Efè segondè**



*Amlodipine* ak *nifédipine* ka fè pye yo anfle. Pou evite pwoblèm sa a, evite manje ki sale, fè egzèsis, epi leve pye nou anlè lè nou chita. Si pye yo anfle toujou, sa ka mande nou chanje medikaman.

Medikaman yo ka bay ti pwoblèm tankou ti maltèt, dòmi nan je, oubyen kè plen. Pwoblèm sa yo konnen pase nan 8 - 15 jou apre nou kòmanse pran medikaman an. Sinon, al pale ak ajan sante a pou konnen si ou gen pou pran yon lòt kalite medikaman.

### **Atansyon**

Se pa tout kalite *Inhibiteurs calciques* ki bon pou fanm ansent.

Genyen kèk kalite feblès kè ak kèk lòt pwoblèm kè kote malad la pa dwe pran *inhibiteurs calciques*.

Si yon moun ap pran yon *inhibiteur calcique*, epi mete sou sa, l ap pran yon *statine* (statin) (paj 34), se pou li pran yon dòz statin ki pi piti.

**Siy ki montre gen danje:** gratèl sou po ki grav, lestomak fè mal (anjin), dekonpozison, kè a pèdi konpa li, nenpòt bò figi, bouch, bra, oubyen janm yon moun vin anfle. Fè vit chache konkou.

### **Ki jan pou nou sèvi ak yo**

#### **AMLODIPINE**

Nou jwenn li an grenn 5 mg ak 10 mg.

#### **Pou trete tansyon**

→ Granmoun: Kòmanse ak 5 mg, yon fwa nan yon jou.

Lè kèk senmenn fin pase, kontwole pou wè si tansyon an pa nòmal. Si nesèsè, nou ka monte dòz la rive sou 10 mg.

Pa pran plis ke 10 mg nan yon jou.

## ***Inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC) epi antagonistes de l'angiotensine II (sartans)***

(inibitè anzim konvèsyon ak antagonis anjyotansin 2.

Medikaman sa yo se de (2) kalite medikaman ki sanble youn ak lòt nan jan yo travay. Yo tout sèvi pou desann tansyon an, pou trete feblès kè a, pou trete kèk lòt kalite pwoblèm kè, epi pou ede pwoteje ren kay moun ki fè sik.

Genyen yon anzim, yon likid nan san an ki ka fè venn san yo sere epi kòmanse bouche. **IEC** ak **sartan** yo bloke anzim lan pou l pa kapab sere venn yo. Lè venn san yo louvri, tansyon an ap desann.

**Captopril** (kaptopril), **énalapril** (enalapril), e **lisinopril** (lizinopil) se IEC. **Losartan** (losatan) se yon **sartan**.

### **Efè segondè**

**IEC** yo ka bay yon tous sèch. Si nou pran touse sèch, pito nou pran yon **sartan** tankou **losartan**, ki pa fè moun touse.

Lòt efè segondè ki ka rive: gratèl, tèt vire, fatig, maltèt, pwoblèm domi, oubyen kè a bat twò vit.

### **Atansyon**

Fanm ansent oubyen fanm ki kapab ansent pa gen dwa pran **IEC** yo oubyen **sartan** yo. Se danje yo ye pou tibebe ki poko fèt la.

Moun ki gen maladi ren ki grav pa gen dwa pran yo.

Moun ki pran medikaman sa yo pa dwe sèvi ak **ibuprofène** e lòt medikaman ki pou desann anflamasyon an.

**Siy ki montre gen danje:** lestomak fè mal (anjin), pwoblèm pou pran souf, pwoblèm pou vale; nenpòt bò figi, bouch, oubyen janm yon moun vin anfle. Fè vit chache konkou.

### **Ki jan pou nou sèvi ak yo**

**IEC** ak **sartan** yo fè kantite potasyòm ki nan san an monte. Kèk senmenn apre yon moun kòmanse pran yon **IEC**, nou dwe fè yon tès san pou li pou kontwole ki jan ren li yo ap mache, epi pou kontwole kantite potasyòm ki nan san an. Li enpòtan anpil, sitou pou moun ki gen menm yon ti maladi ren. Lè yon moun ap pran **spironolactone** oubyen **triamtèrène** ansanm ak yon **IEC** oubyen yon **sartan**, mache sou trèz pou pa pile katòz; fè yon tès san ase souvan pou siveye kantite potasyòm ki nan san an.

### **CAPTOPRIL**

(kaptopril)

Nou jwenn li an grenn 25 mg ak 50 mg.

#### **Pou trete tansyon wo**

➔ Granmoun: Lè nou bay li pou kont li, san lòt medikaman pou kè a, nòmalman nou kòmanse ak 25 mg nan yon jou, separe an 2 dòz; bay li 2 fwa nan yon jou (12,5 mg chak dòz).

Lè kèk senmenn fin pase, kontwole tansyon an pou wè si li pa bon. Si nou wè li nesèsè, nou ka monte dòz la. Eseye ba li 50 mg nan yon jou, separe an 2 dòz. Bay li 2 fwa nan yon jou (25 mg chak dòz). Si nou wè li nesèsè, monte dòz la rive sou 100 mg nan yon jou, separe an 2 dòz; bay li 2 fwa nan yon jou (50 mg chak dòz).

Si nou bay medikaman sa a ansanm ak grenn ki fè moun pipi anpil, oubyen si moun nan gen 60 ane oubyen plis, kòmanse ak 12,5 mg chak jou, separe an 2 dòz; bay li 2 fwa nan yon jou (6,25 mg chak dòz).

Pa bay plis ke 100 mg nan yon jou.

**ENALAPRIL**

(enalapril)

Nou jwenn li an grenn 2,5 mg, 5 mg, 10 mg, ak 20 mg.

**Pou trete tansyon**

→ Granmoun: Lè nou bay enalapril pou kont li, san lòt medikaman pou kè a, jeneralman nou kòmanse ak 5 mg nan yon jou.

Lè kèk senmenn fin pase, kontwole tansyon an pou wè si li pa bon. Si nou wè li nesèsè, nou ka monte dòz la. Yon dòz 10 – 20 mg nan yon jou bon pou pifò moun. Lè dòz la rive sou 10 mg oubyen plis, li pi bon pou separe l nan 2 dòz, epi bay li 2 fwa nan yon jou.

Si nou bay enalapril ansanm ak grenn ki fè moun pipi anpil, si moun nan rive nan laj 60 ane oubyen plis, oubyen si li gen maladi ren ki pa twò grav, kòmanse ak 2,5 mg chak jou.

Pa bay plis ke 40 mg nan yon jou.

**LOSARTAN**

(losatan)

Nou jwenn li an grenn 25 mg, 50 mg, ak 100 mg.

**Pou trete tansyon**

→ Granmoun: Lè nou bay *losartan* pou kont li, san lòt medikaman pou kè a, nòmalman nou kòmanse ak 50 mg nan yon jou, Nou mèt bay li yon fwa nan yon jou, oubyen nou mèt separe l an 2 dòz, epi bay li 2 fwa nan yon jou (25 mg chak dòz).

Aprè kèk senmenn, kontwole tansyon an pou wè si li pa bon. Si nou wè li nesèsè, nou ka monte dòz la rive sou 100 mg nan yon jou. Nou mèt bay li yon fwa nan yon jou, oubyen separe l an 2 dòz, epi bay li 2 fwa nan yon jou (50 mg chak dòz).

Si nou bay li ansanm ak grenn ki fè moun pipi anpil, kòmanse avèk 25 mg yon fwa nan yon jou.

Pa bay plis ke 100 mg nan yon jou.

***Béta-bloquants***

(betablokan)

***Béta-bloquants*** fè kè a bat pi dousman, ki fè li pa ponpe si fò, epi konsa yo desann tansyon an. Si yon moun pran yo chak jou, medikaman sa yo ka desann tansyon an epi soulaje lestomak fè mal (anjin). Lè yo sèvi ak yo pou desann tansyon an, yo konn bay yo ansanm ak grenn ki fè moun pipi anpil oubyen ak lòt medikaman. Kèk ***béta-bloquants*** sèvi pou trete feblès kè a tou.

*Aténolol* (atenolòl), *metoprolol* (metopwolòl), *bisoprolol* (bizopwolòl), ak *carvédilol* (kavedilòl) se ***béta-bloquants***.

**Efè segondè** 

Fatig, kè plen, maltèt, tèt vire; li sere, li gen dyare, li santi li fay.

Si pwoblèm sa yo pa twò grav, apre yon moun gen tan swiv medikaman an pou kèk senmenn, yo ka al fè wout yo.



## Atansyon

Se pa tout kalite *béta-bloquants* ki bon pou fanm ansent.

Moun ki gen maladi sik dwe pran yo ak pridans si yo konn fè kriz sik ba.

Medikaman sa yo ka anvlimen opresyon; konsa moun ki soufri opresyon dwe sèvi ak yo ak pridans.

Yo ka fè kè a bat pi dousman. Desann dòz la si kè a pa rive bat 60 fwa nan yon minit.

**Siy ki montre gen danje:** lestomak fè mal (anjin), difikilte pou pran souf; kè a bat twò dousman, men, pye, oubyen janm yo anfle.

## Ki jan pou nou sèvi avè l

Nou dwe kòmanse ak yon ti dòz medikaman, epi monte dòz la ti kras pa ti kras chak 8 oubyen 15 jou. Si yon moun ap pran yon gwò dòz epi li oblije sispann pran li, desann dòz la ti kras pa ti kras pandan kèk senmenn.

### **ATÉNOLOL**

(atenolòl)

Nou jwenn li an grenn 25 mg ak 50 mg

#### **Pou trete tansyon**

➔ Granmoun: Nòmalmann nou kòmanse ak 25 mg yon fwa nan yon jou.

Lè kèk senmenn fin pase, kontwole tansyon an pou wè si li pa bon. Si nou wè li nesèsè, nou ka monte dòz la. Ajoute 25 mg pou bay yon dòz 50 mg nan yon jou. Nan 15 jou, kontwole tansyon an yon lòt fwa. Si li nesèsè, monte dòz la; mete 25 mg an plis sou dòz 50 mg nan yon jou (ki fè 75 mg nan yon jou). Fè l yon lòt fwa nan 4 senmenn (100 mg yon fwa nan yon jou).

Pa bay plis ke 100 mg nan yon jou.

### **MÉTOPROLOL TARTRATE**

(metopwolòl tatrat)

*Métoprolol tartrate* se yon medikaman ki travay yon ti tan nan kò a; nou bay li 2 fwa nan yon jou. Se pa menm medikaman ak *métoprolol succinate* ki travay yon tan ki pi long nan kò a.

Nou jwenn li an grenn 50 mg ak 100 mg.

#### **Pou trete tansyon**

➔ Granmoun: Nòmalmann nou kòmanse ak 50 mg rive 100 mg nan yon jou, separe an 2 dòz; bay li 2 fwa nan yon jou (25 mg oubyen 50 mg chak dòz).

Lè kèk senmenn fin pase, kontwole tansyon an pou wè si li pa bon. Si nou wè li nesèsè, nou ka monte dòz la; ajoute 50 mg sou dòz pou nou bay nan yon jou. Nan 15 jou, kontwole tansyon an yon lòt fwa. Si li nesèsè, monte dòz la yon lòt fwa. Nòmalmann nou bay soti 200 mg rive 400 mg nan yon jou, separe an 2 dòz; bay li 2 fwa nan yon jou (100 mg - 200 mg chak dòz).

Pa bay plis ke 400 mg nan yon jou.

## Statines

(statin)

*Simvastatine* (simvastatin), *lovastatine* (lovastatin), *atorvastatine* (atòvastatin), ak *pravastatine* (pravastatin) se **statines**.

Medikaman sa yo fè fwa yon moun ralanti sou kantite kolestewòl l ap fè. Si gen twòp kolestewòl nan kò a, li anpeche san an sikile, epi sa fè kè a travay plis.

Nou sèvi ak yo pou evite kriz kè ak konjesyon serebral kay moun ki gen tan soufri youn. Yo sèvi tou pou evite kriz kè kay moun ki gen maladi sik oubyen lòt pwoblèm sante ki sanzatann ka bay yon kriz kè oubyen yon konjesyon serebral.

**Statines** bon pou moun ki soufri ak gwo pwoblèm sa yo. Yo bay yo tou pou desann kantite kolestewòl ki nan san yon moun ki gen twòp kolestewòl.

Genyen **statines** ki pa twò fò (tankou *simvastatine*), epi gen **statines** ki pi fò (tankou *atorvastatine*). Yo sèvi ak youn ki pi fò pou trete moun ki gen pi gwo chans pou yo fè yon kriz kè.

### Efè segondè

**Statines** ka bay doule nan vyann. Si se yon ti doule epi se pa tout kò a ki fè mal, nou gen dwa desann dòz la pou soulaje mal la. Men si yon moun gen gwo doule nan vyann, oubyen si tout kò a fè li mal (tankou lè li gripe), se pou li sispansan pran medikaman an, epi al wè yon ajan sante.

Ti pwoblèm, tankou maltèt, kè plen, oubyen konstipasyon (sere) konn rive, epi yo konn al fè wout yo lè kò a abitye ak medikaman an.

### Atansyon

Fanm ki ansent pa dwe pran **statines**. Si yon fanm kapab ansent, li pi bon pou li pa pran yo.

Genyen de kalite medikaman ki pa fèt pou nou bay yo ansanm ak lòt medikaman. Gen de fwa, si nou mete medikaman ansanm, sa kapab chanje youn oubyen toulede dòz yo. Pa egzanp, moun ki pran *amlodipine* pa dwe pran plis ke 20 mg *simvastatine*. Fè atansyon pou ajan sante a konnen tout medikaman n ap pran pou l ka verifeye si yo pa aji youn sou lòt.

**Siy ki montre gen danje:** gwo doule nan vyann, oubyen doule nan vyann ki aji sou tout kò a. Sispansan pran medikaman an epi al wè yon ajan sante.

### Ki jan pou nou sèvi alè l

Dabitid, lè moun pran yon **statine**, yo kòmanse ak yon dòz nòmal epi desann li si gen pwoblèm. Se pa menm jan ak kèk medikaman ki pou trete tansyon, kote nou kòmanse ak yon ti dòz epi monte li ti kras pa ti kras.

Medikaman sa yo mache pi byen si nou pran yo lè nou monte kabann nou.

### **SIMVASTATINE**

(simvastatin)

Nou jwenn li an grenn 5 mg, 10 mg, 20 mg, ak 40 mg.

**Pou desann kantite kolestewòl ki nan san an kay moun ki kouri gwo chans pou yo fè yon kriz kè:**

→ Granmoun: Nòmalman nou kòmanse ak 20 mg, yon fwa nan yon jou.

Pifò moun ap pran soti 10 mg rive 40 mg. Lè moun pran li ansanm ak kèk kalite medikaman, nou dwe desann dòz *simvastatine* nan. Anvan nou bay yon moun li, li enpòtan pou nou konnen tout medikaman l ap pran.

Pa pran plis ke 40 mg nan yon jou.

## Medikaman ki pou trete kriz kè

Si nou sispèk yon moun ap fè yon kriz kè, ba li yon grenn aspirin touswit (300 – 325 mg). Mande li kraze grenn nan nan bouch li epi vale l ak dlo. Nou mèt bay aspirin menm si nou pa byen konnen si l ap fè yon kriz kè tout bon. Sa pa p fè li mal. Pandan nou nan wout pou al lopital, ba li **nitroglycérine** si nou genyen li.

Nou mèt ba li **morphine** (mòfin) pou soulaje doule ak laperèz li. Sa va bay kè a yon souf, pou aleje travay li. Na jwenn plis ransèyman sou mòfin nan chapit Premye Swen, paj 85.

### ***Nitroglycérine (trinitrate de glycéryle)***

(nitwogliserin)

**Nitroglycérine** bon pou trete doule nan kòf lestomak (anjin) kriz kè konn bay la. Li louvri ti venn ki fè san an sikile nan vyann kè a. Konsa kè a jwenn plis fòs pou l ponpe san nan tout kò a.

#### **Atansyon**

Pa bay yon moun **nitroglycérine** si li gen tansyon ba, oubyen si li te bwè **sildénafil (viagra)** (sildenafil, vyagra) pandan 24 èdtan jis anvan kriz la pran li. Konbinezon medikaman sa yo ka desann tansyon an twòp. Se gwo danje; li ka menm pote yon moun ale.

#### **Efè segondè**

Li ka bay gwo maltèt, fè li santi cho, oubyen fè tèt li vire.

#### **Ki jan pou nou sèvi avè l**

Fè moun nan chita oubyen kouche, paske medikaman an ka ba li tèt vire; li pa gen dwa rete kanpe.

- ➔ Bay ½ mg (0,5 mg) anba lang, pou li fonn la. Tann 5 minit anvan nou bay yon lòt dòz. Si lestomak fè mal ak lòt siy yo pase, li pa bezwen pran plis. Pa bay plis ke 3 dòz nan 15 minit.

Pa kraze grenn **nitroglycérine** nan bouch, pa vale l. Lè l ap fonn, li ka pike oubyen boule yon ti kras anba lang lan.