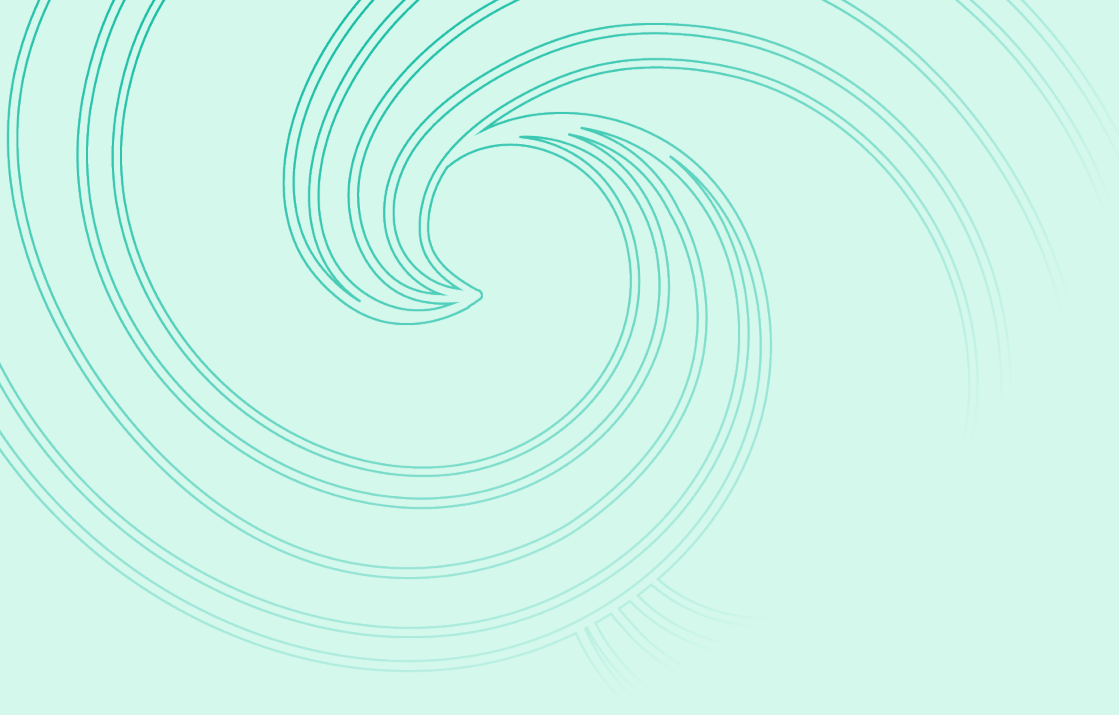


Kidney Health
New Zealand Tākihi Hauora Aotearoa

Vakarau ni Dra kei na Mate ni Ivi



A large, stylized teal spiral graphic that starts from the top left and curves around towards the center, filling the upper half of the page.

Na cava e cakava na ivi?

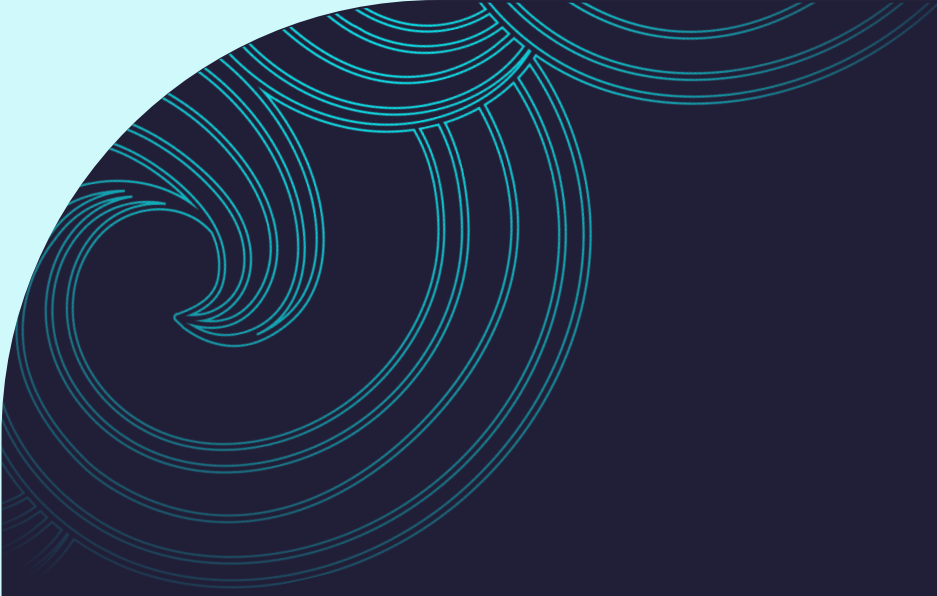
E rua na nomu ivi. Erau toka e ruku ni saresaremu, ena yasana ruarua ni nomu suitu kei na daku ni ketemu. O rau na nomu ivi e sinai tu ena veisala lalai ni dra e dau drodro kina na dra me tavuloni ka vakasavasavataki.

Era vakadeitaka ni na tiko ga ena dra na kakana bulabula kei na wai vinaka, qai biu tani na waica se waiduka ena gauna ni suasua (pee). Na dra e vakasavasavataki qai tavuloni oti, ena qai drodro kina vo ni yagomu me rawa ni cakacaka vinaka tiko ga kina na veigacagaca ni yagomu. E veivuke tale ga na ivi ena kena lewa na ivakarau ni dra, ka bulia tale ga na sela ni dra damudamu (red blood cell).

Na cakacaka vinaka ni ivi e dusia na vinaka
ni cakacaka ni nomu ivi. Ke lailai na cakacaka
ni nomu ivi, e kena ibalebale ni sa vakaleqai
na nomu ivi qai sega ni cakacaka vinaka me
vakataki ira na ivi bulabula.







E dau vakaleqai beka vakacava na ivi ni tubu vakalevu na dra?

E kilai tale ga me hypertension na tubu ni dra BP. Ni tubu na ivakarau ni dra BP, e kena ibalebale ni sa vakayagataka tiko vakalevu na yagomu na kaukaua (pressure) me vakadrodroya na dra ena yagomu, ni sa drodro tiko na dra ena davedave ni dra kei na ua. E rau vakatokai tale ga o rau qo me waqa dau usana na dra ena yago.

Ke sega ni qaravi vinaka na tubu ni dra BP, e rawa ni vakaleqa na ivi, kena ibalebale ni na sega ni cakacaka vakavinaka. Na leqa qo e vakatokai me chronic kidney disease (CKD). Ena sega ni rawa ni vakavinakataki na leqa ni ivi, ia e rawa ni vakaberaberataki qai lewai vinaka.

E vica na sala e rawa ni vakaleqa kina na ivi na kena tubu vakalevu na dra BP:

- 1. Na tubu ni kaukaua ni dra ena sala ni dra:**

Na tubu kaukaua ni dra e kena ibalebale ni levu cake na kaukaua ni dra ena sala ni dra ena nomu ivi. E rawa ni vakaleqa na salanidra lalai. E rawa ni vavaku cake na lalaga ni dra, qai qiqo na tutuna e via curuma yani na dra.
- 2. Vakalailaitaki na drodrovi ni dra:**

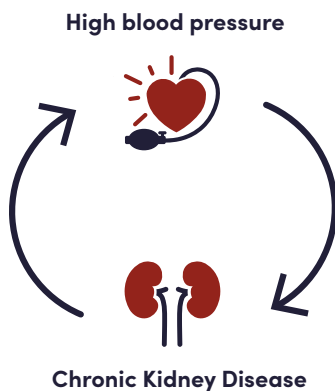
Ni sa vakaleqai tu na sala ni dra ki na ivi, ena sega ni veirauti na dra e drodrova ina ivi. Ke sega ni veirauti na dra e drodro yani ina ivi, ena sega ni cakacaka vinaka.
- 3. Vakacacana na ivi:**

Ni toso na gauna, na kena tubu na dra BP e rawa ni vakaleqa na veitikina malumu e tiko ena loma ni ivi, e rawa tale ga ni vakaleqa sara vakalevu na cakacaka ni ivi.
- 4. E lailai na kena rawa ni vakasavasavataki na dra:**

Ni sa vakacacani na salanidra qai sega ni veirauti na dra e drodrova na ivi, sa sega ni rawa ni vakasavasavataka na benu na ivi, e sega tale ga ni veirauti vinaka na wai ni yago kei na kakana veiganiti ni yago. Qori e rawa ni vakavuna na tubu ni benu ena dra.

5. Na ivakarau ni leqa:

Ni sa ca vakalevu na ivi qai sega ni cakacaka vinaka, sa na qai levu ga na waica kei na masima ena yago. Qori e vakavuna me tubu cake na ivakarau ni dra BP. Sa qai vakavuna me tubu tiko ga na kena mavoa na ivi, baleta ni tubu vakalevu na ivakarau ni dra BP ena vakacacana tikoga na ivi, ka sana qai vakalailaitaka tale ga na cakacaka ni ivi, ka vakatubura cake sara na ivakarau ni dra BP.



Me kena itinitini, na kena tubu vakalevu na ivakarau ni dra BP e vakavuna na mate ni ivi, ni vakaleqa na sala ni dra ena ivi, e vakalailaitaka kina na kena rawa ni vakadrodroi vinaka na dra. E dau vakavuna tale ga na tubu ni ivakarau ni dra BP na kena vakaleqai na ivi.

Na cava na ivakarau ni dra BP?

Na ivakarau ni BP e rauta ni **120/80 mmHg**
oqo e tukuni me 120 vei 80.



Qo na ibalebale ni iwiliwili:

Na systolic pressure e imatai ni fika e vakarautaka na kaukauwa ni dra ena nomu salanidra ena gauna e tatuki kina na uto, me vakadrodroya na dra. Ena ivakaraitaki qo, na ivakarau ni systolic e 120 mmHg.

Na diastolic pressure: Oqo na ikarua ni naba e vakarautaka na kaukauwa ni dra e tiko ena nomu sala ni dra ni sa vakacegu na uto ena veigauna yadua e tatuki tiko kina. Ena ivakaraitaki qo, na diastolic pressure e 80 mmHg.

Ena duidui na ivakarau ni nomu dra BP ena loma ni dua na siga, ena vakatau ena ka o sotava, na levu ni ka o cakava, na nomu yabaki ni bula, na ka o kania, na ka e vakadewa mai na nomu kawa, kei na ituvaki ni nomu tiko bulabula. E bibi me dau caka wasoma na nomu dikevi vakavuniwai me laurai kina na ivakarau ni dra BP, me vinaka tale ga kina na noda bula.

E sega ni kilai na bibi ni tubunidra BP ena dua ga na laurai vakavuniwai. Ena kilai ni tubu tiko na dra BP kevaka o laurai ena gauna e duidui ena veisiga e duidui. Ke lailai ga na tubu ni nomu dra BP, ena qai lewa ga o vuniwai edua ga nai tuvatuva mo na dikevi tikoga kina.

Ke sa sivia tiko ga na tubu ni nomu dra BP, sa kena gauna mo saga mo vakalailaitaka na nomu BP.

Na cava meu cakava kevaka e tubu na noqu dra BP?

E levu na ka o rawa ni cakava me vakalailaitaki kina na nomu ivakarau ni dra BP, me kua tale ni tubu.

1. Me laurai na nomu ivakarau ni dra BP qai tuvanaka e dua na ka mo cakava:

Laurai vakawasoma:

Me dau dikevi wasoma ena valenibula na ivakarau ni nomu dra BP.

Me laurai e vale:

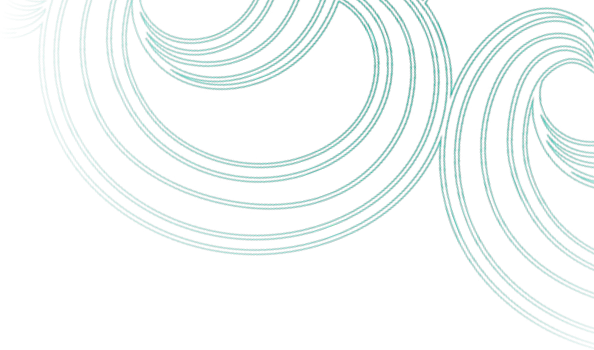
E tiko eso na misini e rawa ni laurai kina na ivakarau ni dra BP e vale. E rawa ni o vola na macala ni nomu dra qai tukuna vei nomu vuniwai se nasi. Ke sega na misini ni BP, e vale, e levu na vale ni wainimate era dau vakarautaka na misini ni BP sega ni saumi.

Veivosakitaka na iwalewale ni veiqaravi:

Veivosakitaka kei na nomu vuniwai na veisau kei na wainimate e rawa ni vakalailaitaka na nomu dra BP kevaka ese tubu tiko ga na nomu dra BP.

Me dua na nomu ituvatuva:

Ni o kila na vakayaco ka ki na nomu dra BP ena nomu bula, ka mo cakava e dua na ituvatuva mo lewa vinaka kina, o na bulabula tiko ga qai tarova na levu ni leqa e rawa ni basika ena nomu bula. E levu na vanua ni veiqaravi, era tiko kina o ira na kenadau ni vakatoroicaketaki ni tiko bulabula kei ira na dauveivakavulici ena tikobulabula era dau veivuke ena veisau ni bula e rawa ni vakavinakataka na BP. Ni o cakava eso na veiveisau, e vinaka mo dikeva tiko ga na nomu ivakarau ni dra BP me laurai kina ke sa yaga tiko.



2. Vakayagataka ka mo kila vinaka na wainimate o gunuva:

- Tomana tiko ga na nomu gunuva na wainimate me vakalailaitaki kina na nomu ivakarau ni dra BP.
- Mo kila vinaka na wainimate e vakayagataki me tarova na tubu ni dra BP.
- Tukuna vua na vuniwai, nasi se na dau soli wainimate ke o vakila e dua na revurevu se lomaleqa me baleta e dua na wainimate.
- Ke se tiko ga e cake na ivakarau ni nomu dra BP, lai raici vuniwai tale. De dua ena vinakati me veisautaki na ivakarau ni wainimate, se me vakayagataki eso tale na wainimate.
- Me kua ni gunuvi na wainimate ni dra ke o lualua se coka, sega ni kana se gunu, se katakata. Ke o gunuva na wainimate qori ni o tauvimate, ena rawa ni vakaleqa na nomu ivi. Tukuna vua na nomu vuniwai, nasi se dau soli waimimate ke sega ni cegu na lualua, coka, katakata, sega ni kana se gunu me sivia na 24 na aua. O na rawa ni tomana tale na gunuvi ni memu wainimate ni o sa bula vinaka tale, ka o sa tekivu kana tale.

3. Digitaka e levu na kakana bulabula ena veisiga:

- Kania vakalevu na vuanikau kei na kakana draudrau, okati kina na kakana e sega ni vakaleveni.
- Vakayagataka na wai ni sucu e lailai kina na uro, kei na kakana e caka mai na sucu, se wai ni sucu e caka mai na kau (e vakaikuritaki kina na calcium).
- Me okati ena nomu kakana eso na mataqali protein e sega ni urouro me vaka na: legumes, nuts, sore ni kau, ika kei na kakana ni waitui, yaloka, toa se lewe ni manumanu damudamu sega ni kunei kina na uro.
- Me vakalailaitaki na levu ni masima (sodium) o vakuria ena kakana, me vakalailaitaki tale ga na masima vaka na soy sauce. Vakayagataka na kau boi vinaka kei na isaluwaki me vaka kanakana vinaka kina na kakana. Tovolea mo kauta tani mai na teveli ni kana na tavaya ni masima.
- Kua ni kania vakalevu na kakana kei wainigunu e levu kina na suka.
- Kakua ni kania vakalevu na kakana tawaitini, kei na kakana voli ena valenikana baleta ni levu kina na masima.
- Mo vakasaqa ga e vale, vakayagataka na kakana bulabula, kua soti na kakana qaqi voli ena sitoa.



**Raica “ Kakana Bulabula, Tiko Bulabula”
me baleta nai vakarau dodonu ni
kakana mo kania.**



Further steps you can take to reduce your BP:



Me veiraurau na kemu bi:

→ Ke lailai mada ga vakalailai na kemu bi ena rawa ni vakalailaitaka na nomu tubu ni dra BP.



Dau yavavala e veisiga:

→ Me nomu isausau mo cakava ena dua na siga e 20-30 na miniti na vakaukauwa yago, me vaka na taubale se qalo. Na vakaukauwa yago e rawa ni okati kina na cakacaka ni vale me vaka na tataviraki, koti co se sava katubaleka.



Kua na vakatavako:

→ Na vakatavako e rawa ni vakacacana qai vakalailaitaka na sala ni dra.

→ Kere veivuke e qaravi iko ena tabana ni bula se na Quitline me vukei iko mo muduka na vakatavako.



Gunu wai:

- Ke levu na wai e gunuvi, ena sega ni levu na dra qai sega talega ni vavaku. Ena vukei iko oqo ena kena drodro na dra. Tovolea mo gunuva e rauta ni 2L – 2.5 na lita (12 na bilo) na wai e veisiga.
- Gunu wai vakalevu se gunuva e levu na wai me vaka na ti kei na kofi.
- Me kua ni gunuvi vakalevu na wai kamikamica, me vaka na wainimoli, wai ni vakaukauwa yago qo ena vakavuna na tubu ni bibi .
- Ena gadrevi mo gunu wai vakalevu ena draki katakata, se gauna ni dau vakaukauwa yago.



Me vakalailaitaki na gunuvi ni yaqona ni vavalagi:

- Ke o gunu yaqona ni vavalagi, me kua ni sivia. Tovolea mo kua ni gunu yaqona ni vavalagi me rua mada ga na siga ena dua na macawa.



Vakalailaitaka na lomaocaoca kei na mosi:

- Na lomaocaoca, nuiqawaqawa, kei na mosi e rawa ni vakaleqa na yagomu kei na nomu ivakarau ni dra BP. Vakasaqara eso na sala mo vakacegu kina, me vakalailaitaki kina na nomu ivakarau ni dra BP, me vaka na vakasama vakatitobu, cegu titobu, yoga, se tai chi.
- Vakalailaitaka na mosi e vakavuna na lomaocaoca.

- Mo moce vinaka. Saga mo moce Vinaka ina 7-8 na aua ena veibogi. Ke o sega ni moce vinaka, e rawa ni vakaleqa na yagomu kei na nomu vakasama, e rawa tale ga ni vakaleqa na nomu ivakarau ni dra BP.
- Veivosakitaka kei na dua na vuniwai se dua na dauveivakavulici ena tabana ni bula na iwalewale ni kena vakalailaitaki na lomaocaoca, qai vakarautaka e dua na ituvatuva e ganiti iko.

Ni o muria na ikalawa qo, o qai cakacaka vata kei ira na veiqaravi vakavuniwai, o na lewa vinaka kina na nomu ivakarau ni dra BP, ena vakalailaitaki tale ga na kena rawa ni vakaleqa na nomu bula, me vaka na mate ni ivi, mate ni uto kei na stroke.

Ke o via kila e levu tale na ka, veitaratara kei na nomu vuniwai se nasi, se veitaratara kei na **Kidney Health NZ** ena [kidney.health.nz](https://www.kidney.health.nz)



For more advice, please speak to your
doctor or nurse, or contact Kidney Health NZ
at kidney.health.nz

Kidney Health
New Zealand [Tākihi Hauora Aotearoa](https://kidney.health.nz)

0800 543 639
kidney.health.nz