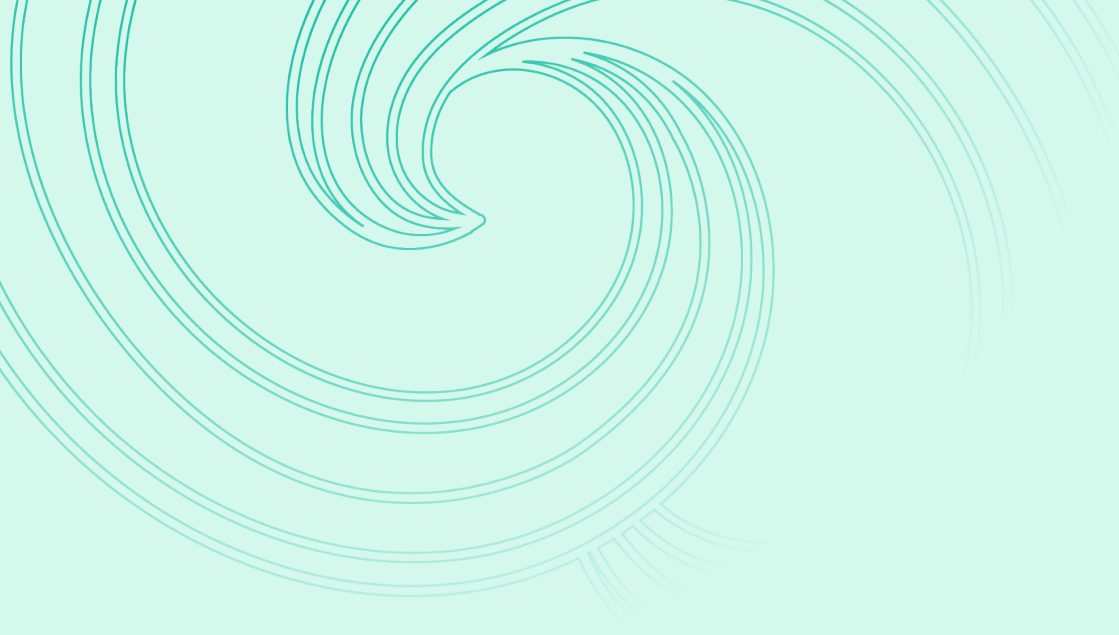


O le toto maualuga ma le faama'i o fatu ga'o



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.

O le ā le galuega a fatu ga'o?

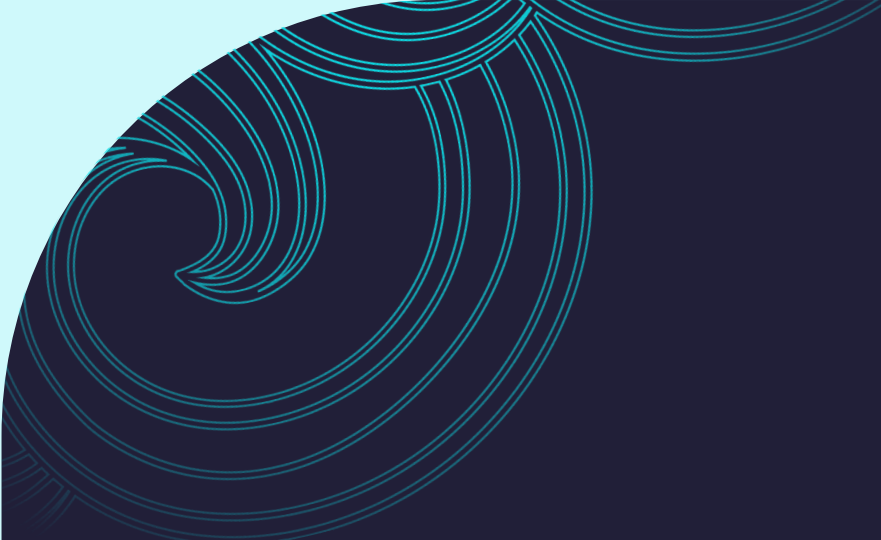
E lua ou fatu ga'o. E i lalo ifo o 'ou 'ivi 'aso 'aso i itū uma e lua o lou tuasivi ma tua atu o lou manava. E tumu ou fatu ga'o i ālā toto e feavea'ia ai lou toto e vaimamā ma faamamā.

E faamautinoaina e fatu ga'o o loo maua e lou toto ni meaai ma vai, ae o otaota ma isi vai o loo ave'ese e feau vai. Ona aga'i lea o le toto māmā i isi vaega o le tino atoa ina ia mafai ona gaiioi lelei. E mafai foi e ou fatu ga'o ona vaaia le maualuga o lou toto ma gaosia ai sela mūmū o lou toto.

O le faatino o gaioiga tatau o fatu ga'o e atagia ai le galue lelei o fatu ga'o. A fa'aitiitia gaioiga tatau o fatu ga'o, o lona uiga ua faaleagaina fatu ga'o ma ua le 'o toe lelei pei o fatu ga'o o le tagata soifua maloloina.







E faapefea ona a'afia fatu ga'o i le toto maualuga?

O le toto maualuga poo le BP e ta'ua foi o le hypertension. A maualuga le BP, o lona uiga o loo fa'aaogāina e le tino se malosi e tulei ai le toto i soo se vaega o le tino a'o gasolo le toto i āla toto ma uaua. E ta'ua foi āla toto ma uaua o 'au toto.

Afai e lē togafitia le BP, e faaleagaina ou fatu ga'o, ma o lona uiga ua lē galue lelei e pei o le mea e tatau ai. O lea faatamaia e ta'ua o le faama'i tumau o fatu ga'o (CKD). E leai se fofō o le fa'aleagaina o ou fatu ga'o ae e mafai ona faalemū le tupu ma vaai lelei.

E eseese a'afiaga o le BP i ou fatu ga'o:

1. E tele le a'afiaga o āla toto:

A maualuga le toto, o lona uiga ua tele le malosi e manaomia e tulei le toto i āla toto laiti o lo'o i le fatu ga'o. E ono mafiafia puipui o ala toto, ma vā iti ai totonu o āla toto o loo taumafai le toto e ala ifo ai.

2. Fa'aitiitia le feavea'i o le toto:

o āla toto ua fa'aleagaina e lē mafai ona lava toto latou te feavea'ia i le fatu ga'o. A lē lava le toto i totonu o fatu ga'o, e lē mafai ona galue lelei.

3. Fa'aleagaina o a'ano o fatu ga'o:

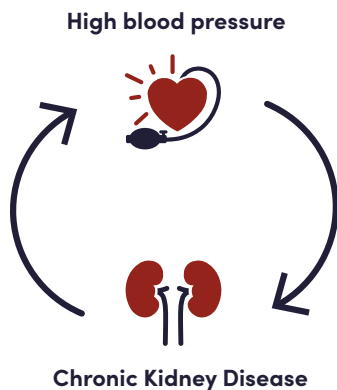
A'o aga'i pea i luma le soifuaga, o le maualuga o le BP ma le laitiiti o le toto e aga'i i fatu ga'o e faaleagaina ai totonu o le a'ano o fatu ga'o, ma atili ai ona lē lelei le galue o fatu ga'o.

4. E fa'aitiitia ai le mafai ona fa'amamā:

Ona o le faaleagaina o āla toto ma lē lava le toto e alu ifo i fatu ga'o, o lona uiga ua lē mafai e fatu ga'o ona faamamā otaota ma faatumauina le paleni o vai ma meaai o le tino. O i e mafua ai ona tupu le tele o le otaota i le toto.

5. O le faasologa o le faatamaia:

A'o atili ona faatamaia fatu ga'o ma fa'aitiitia le galue lelei, o le a tupu le tele o le vai ma le masima i le tino. E atili ai ona maualuga le BP. E tupu tele ai le faaletonu o lea faasologa, i le leaga o fatu ga'o ona o le maualuga o le BP, ma e fa'aitiitia le galue lelei o fatu ga'o ma e atili ai le maualuga o le BP.



O le aotelega, o le maualuga o le BP e maua ai i le faama'i o le fatu ga'o ona e faaleagaina ai āla toto i totonu o fatu ga'o, ma e fa'aitiitia ai le mafai ona faamamā lelei le toto. O le faatamaia o fatu ga'o e atili ai ona maualuga le BP.



O le a le tulaga masani o le maualuga o le BP?

O se tulaga masani o le BP e i le va o le **120/80 mmHg** – e ta'ua o le “120 over 80”.



O le uiga lea o nei fuainumera.

O le fuainumera muamua e fua ai le maualuga o le toto pe a tātā le fatu. I le fa'ata'ita'iga lenei, e 120mmHg le maualuga o le toto pe a tātā le fatu.

O le fuainumera lona lua e fua ai le mamafa o le toto pe a malōlō le tātā o le fatu. I le fa'ata'ita'iga lenei, e 80mmHg le maualuga o le toto pe a malōlō le tata o le fatu.

E eseese le maualuga o lou BP i le aso. E faamoemoe i luga o vaega pei o ni popolega, o gaioiga, o le matua o le soifua, o meaai, o tala'aga tau'āiga ma lou soifua maloloina atoatoa. O le faatinoina o siaki masani e tāua tele mo le mata'ituina o le BP ma le tausia o le soifua maloloina.

E lē mafai ona maua le maualuga o se BP i se siaki e tasi. E maua le maualuga o le BP i siaki sa fai i taimi ma aso eseese o loo fa'ailoa mai ai le maualuga o le BP. Afai na o sina siitaga o lou BP, e mafai ona faia se fa'aiuga a lau fomai e na o le vaai ma siaki lava.

Afai ua fai ma masani le maualuga o lou BP, o lona uiga ua tatau ona fai se galuega e fa'a'itiitia ai lou BP.

E iai se mea e mafai ona ou faia pe afai e maualuga lo'u BP?

E tele ni vaega e mafai ona e faia e fesoasoani e fa'aitiitia lou BP ma puipui mai i le fa'atupulaia.

1. Vaai ma siaki lou BP ma fai se fuafuaga:

Siaki masani:

Ia fai ma masani ona siaki lou BP i se falemai.

Masini faapitoa e siaki ai i le fale:

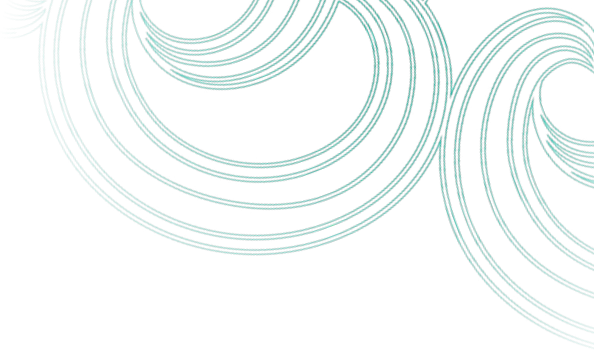
E iai masini fa'apitoa e siaki ai BP i le fale ma siaki lou BP. E mafai ona teu lelei fa'ai'uga o au siaki ma faasoa i lau foma'i poo le tausí soifua. Afai e leai sau masini faapitoa i le fale, e tele fale talavai e ofoina atu lea auunaga e aunoa ma se tau.

La faatalanoaina ni togafitiga eseese:

Talanoa i lau foma'i e uiga i ni suiga ma ni fualaau e fesoasoani e fa'aitiitia ai lou BP pe afai e maualuga pea lou BP.

Fai se fuafuaga:

Ia e iloa a'afiaga o le BP i lou soifua malōlōina ma o le faia o se fuafuaga e vacia lelei ai lou BP e fesoasoani e maua ai pea lou soifua malōlōina ma puipuia ai oe mai nisi a'afiaga i lou soifua maloloina. E tele falemai e iai latou foma'i faapitoa mo le faaleleia o le soifua maloloina ma faiaoga faapitoa o le soifua maloloina o loo galulue e ofoina atu se auunaga ina ia fai ni suiga i lou olaga ina ia faaleleia lou BP. A iai ni suiga, e tāua le vacia ma siaki lou BP poo iai se suiga lelei.



2. Fa'aaogā ma ia malamalama i au fuālaau:

- La fa'aauau ona inu au fualaau ua tala mai e faamaulalo ai lou BP.
- E tatau ona e iloa fualaau mo le BP.
- La fa'ailoa i lau fomai, tausī soifua po'o le foma'i tala vai ni a'afiaga po'o ni ou popolega i le fualaau.
- Afai e tumau pea le mauuluga o lou BP, toe alu e vaai le foma'i. E leiloa pe manaomia ona sui le malosī o le fualaau, pe manaomia nisi fualaau.
- E lē tatau ona inua fualaau o le toto mauuluga pe afai o loo faafaufau ma maua i le manava tatā, pe e le o 'ai foi pe toe inu, pe o maua foi i le fiva. O le fa'aauau o le inumia o fualaau nei a'o e ma'i e faatamaia ai ou fatu ga'o. Ia fa'ailoa i lau fomai, tausī soifua po'o le foma'i talavai pe afai e sili atu ma le 24 itula o faafaufau, maua i le manava tatā, fiva, pe e le o 'ai ma inu fo'i. E mafai ona toe amata ona inu au fualaau pe afai ua sologa manuia ma ua amata ona ai ma toe inu.

3. Filifili ni meaai mo le soifua maloloina i aso taitasi

- Filifili ni meaai mo le soifua maloloina i aso taitasi.
- La tele le 'ai i fuala'au 'aina ma fua o fa'ato'aga, e aofia ai ma meaai e tele ai le saito.
- La aofia ai ma ni susu e laitiiti ona ga'o, poo ni susu na gaosia mai i lau ma la'au totō (e fa'aopoopo iai calcium) i au meaai.
- La aofia ai ma ni vaega o meaai tau porōtini e pei o: pi, pinati, fatu, i'a ma isi meaai mai tau-sami, fuamoa, moa poo a'ano manu fasi ae aveese mea lololo.
- La fa'aitiitia le masima e ave i au meaai aemaise o sosi e tele ai masima. e.g soy sauce. la fa'aaogā laau aina e lē fua ma ni mea fa'amanogi meaai e fa'amanogi ai au meaai. Taumafai e aveese le masima ma le laulau 'ai.
- La fa'aitiitia meaai ma vai suamalie.
- La fa'aitiitia le 'ai i meaai gaosia ma meaai fa'atau mai fale'aiga auā e tele ai le masima.
- Fa'aaogā meaai felesi ma e le'i gaosiaina e fai ai meaai i le fale.



**Vaai i le *'Healthy Eating, Active Living'*
mo faamatalaga i fautuaga e uiga i le
vavaeina o meaai.**



Further steps you can take to reduce your BP:



La paleni le mamafa o lou tino:

- E tusa pe sina fa'aiteitia o le mamafa o lou tino, e aogā lea e fesoasoani e fa'aiteitia lou BP.



Fa'amalosi tino i aso uma:

- Ia 20–30 minute o aso taitasi e te taumafai e faamalositino ai, e pei o le savali, pe 'a'au foi. O le fa'amalosi tino e aofia ai feau e fai i le fale pei o le salu ma vacuum le fale, o le moaina o le vao poo le fufuluina o fa'amalama.



Taofi le ula tapa'a:

- E mafai ona leaga ma faalaititi e le ula tapaa ou āla toto. Ia talosaga mo se.
- Fesoasoani mai lau auaunaga faafomai poo le Quitline ia taofi le ula tapaa.



La lava vai i le tino:

- O le tele o le vai i lou tino e iloa ai le lava o le toto i lou tino ma e le'o mafafia fo'i. E fesoasoani lea i le maua luga o lou toto. Ia taumafai e inu le 2L–2.5L (8–12 ipu) o vai i aso taitasi.
- Inu na o le vai poo vaiinu e tele le vai, pei o le ti ma le kofe.
- Fa'aiteitia vai suamalie e pei o fagu inu, vai inu mo se malosī, vai inu mo tagata ta'a'alo, auā e atili ai le mamafa o le tino.
- E ono tataua ona tele vai e inu i tau vevela, pe afai e te faamalositino foi.



Fa'aitiitia le inu 'ava:

- Afai e te inu 'ava, taumafai e 'inu fuafua. Taumafai e lua ni aso o le vaiaso e te lē inu 'ava ai.



La vaai lelei ni mafatiaga poo ni tigā:

- O mafatiaga, popolega, atuatuvaile, ma tigā e ono a'afia ai lou tino ma lou BP. Ia fai ni auala e mafai ai ona malōlō ma fa'aitiitia ai lou B.P. e.g. manatunatuga loloto, mānava, yoga, poo le tai chi, e fesoasoani e fa'aitiitia ni popolega.
- Vaai lelei tigā o le tino e ono maua ai i mafatiaga.
- Ia lava le moe. Taumafai ia 7-8 itula o moe lelei i po taitasi. A lē lelei le moe, e ono mafatia ai le tino ma le mafaufau ma a'afia ai le BP.
- Talanoa ma se foma'i faapitoa po' se faiaoga faapitoa o le soifua maloloina e uiga i auala e fa'aitiitia ai le popole ma faia se fuafuaga e patino ia te oe.

A e utagia ia nei faatonuga ma galue fa'atasi ma ē o loo va'aia lou soifua maloloina, e mafai ona vaaia lelei lou BP ma fa'aitiitia aafiaga i lou soifua maloloina, e pei o le faamai o le fatu ga'o, ma'i fatu, ma le ma'i oso o le faiai.

Mo nisi fautuaga, faamolemole faafesootai lau foma'i poo le tausī soifua, poo contact
Kidney Health NZ i le [kidney.health.nz](https://www.kidney.health.nz)

Mo nisi fautuaga, faamolemole faafesootai
lau foma'i poo le tausī soifua, poo contact
Kidney Health NZ i le kidney.health.nz

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

0800 543 639
kidney.health.nz