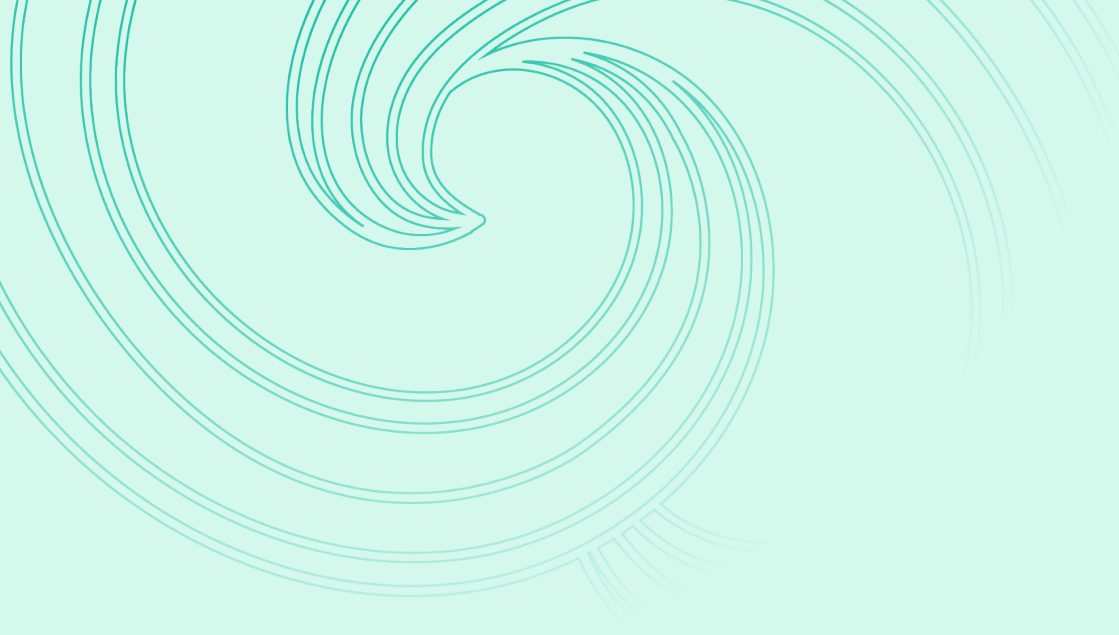


Te toto maluga mo msaki o nonu





Neaa gaaluega a nonu e fai?

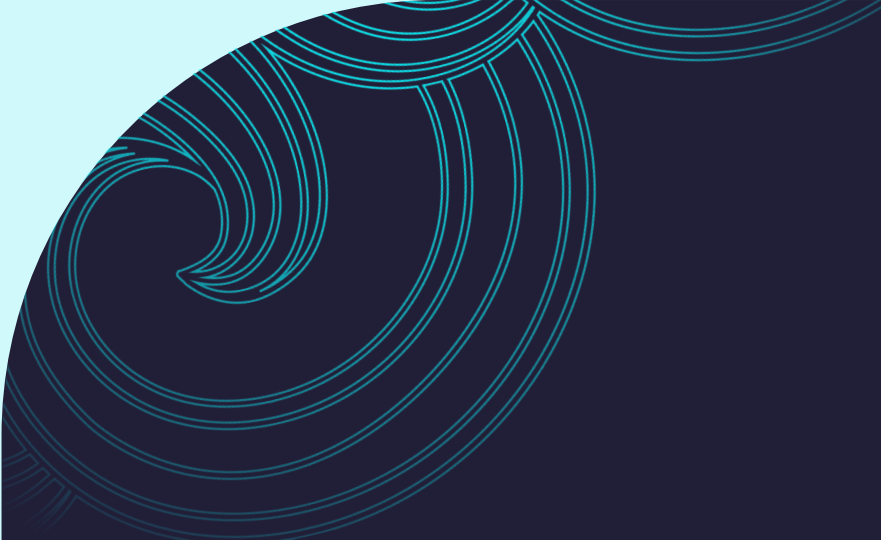
Ou nonu e lua. E 'nofo mai lalo o ou ivi kasokaso i te avā faitu o tou ivi tua, mai tua o te puta. Ou nonu e fonu i uaua toto foliki kolā e ave ne lātou te toto ke 'fulu kae 'fakamā.

E gālue ki te taofiga o te vai mo te vitamini iloto i te toto, kae ko te vai lailai mo te vai lasi ke fano i tou mimi. Te toto telā ko oti ne fakamā e fano ki tou foino katoa o fakatumau te otou gāluega 'lei. Ou nonu foki e fesoasoani o tauti tou toto ke moā e māluga kae faite foki ne laua a seli 'kula i te toto.

A te solosolo `lei o galuega a ou nonu ko
se fakailoāga i ou nonu e mālosi. Te tatō
i te gāluega a ou nonu e fakāsi mai i ou
nonu ko pā'kia kae ko se gālue `lei pelā
mo nonu kola e mālosi.







E āfaina pefea a nonu I te toto maluga?

Te toto māluga (BP) e iloa foki pelā me ko te tā makini o te fatu (hypertension). Te uiga o te toto māluga BP ko tou foitino ko lasi tena gāluega ki te taumafaiga ko te toto telā e fano i uaua o te toto mā (arteries) mo uaua o te toto lailai (veins) ke oko ki tou foitino kātōa. Uaua o te toto mā (arteries) mo uaua o te toto lailai (veins) e iloa foki pelā me ne alagā toto.

Kāfai a te toto māluga BP e sē fakatogafitigina, e mafai o fakamāsei ne ia ou nonu, ko tena uiga ka sē lei tena gāluega pelā mo te māsani. Te māseiga tenei e fakaigoa ko te masaki tauave o te nonu (CKD). Te māseiga tenei e sē mafai o fakatogafitigina kae e mafai o tātāofi ke tai tuai tena gasolo.

A nonu e mafai o āfaina ne te toto māluga BP i auala e uke:

- 1. Te faopōpōga ki te mālosi o te ‘tafe ki luga i alagātoto:**

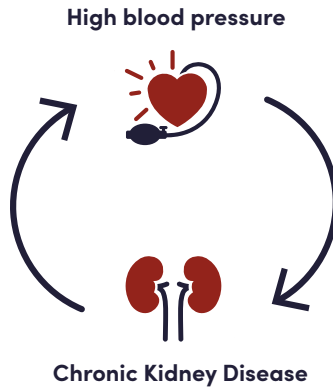
Te toto māluga e fakauiga ki te faopōpōga o te mālosi ki te ‘tafe o te toto iloto i alagā toto foliki i ou nonu. E mafai o fakamāsei ne ia a alagā toto foliki. Te ‘pui o alagā toto e mafai o ‘fete, telā ko fakafoliki iei te vāga iloto i alagā toto telā e taumafai te toto o ulu iei.
- 2. Fakatuaīga o te ‘tafe o te toto:**

Uaua o te toto kolā ko ‘pākia e se mafai ne lātou o tu’fa te toto ke lava ki nonu. Ka sē lava te toto ki nonu, ka sē mafai foki o gālue fakalei.
- 3. Fakamāseiga ki ‘kano o nonu:**

I se vāitaimi, te toto māluga BP mo te sē lasi o te toto e oko ki nonu e mafai o fakapakiakia ne lāua te ‘kano iloto o nonu, telā ka toese mālosi iei te mafai ne nonu o gālue lei.
- 4. Pokotiāga ki te mafai o fakamā:**

A nonu ka mafai o toese te mafai ne lāua o fakamā kae fakapāleni a te vai mo vāitamini i te foitino. E mafai o fakatupu ne ia te lasi o te lailai i te toto.
- 5. Te tamilosaga o te fakamāseiga:**

Ka faopōpo te pakiāga ki nonu, mo te sē lei foki te gāluega a nonu, ko te lasi o te fakatupūga o te vai mo te masima i te foitino. E mafai o faopōpo iei te toto māluga. Ikonei ko kamata iei te tamilosaga o te fakamāseiga, telā te māluga o te toto ka faopōpo te fakamāseiga ki nonu mo ana gāluega, telā ka fakamāluga ne ia te toto.



I te fakatoetoega, te toto māluga BP e fakamāsei ne ia alagā toto o nonu, o toese te mafai o lāua o fakamā fakalei te toto, telā ko mātua iei a te masaki o te nonu. Te pā'kia o nonu e fak.mātua foki ne ia a te toto māluga BP.



Seā te fua māsani o te toto māluga (BP)?

A te fua māsani o te toto māluga BP e fakatautau ki te **120/80mmHg** - e fakamuna ki te “120 mai luga o te 80”.



Te mālosi o te ‘tafe ma tā (systolic pressure):

Te napa muamua ko te mālosi o te ‘tafe o te toto iloto i uaua mā i te taimi e pāmu iei ne te fatu a te toto. I te fakatusāga tenei, te mālosi o te tafe tenei ko te 120mmHg.

Te mālosi o te ‘tafe ma mānava mālīe (diastolic pressure): Te napa i te lua e fua ne ia te mālosi o te ‘tafe o te toto i uaua mā i te taimi e mānava mālīe iei te tā o te fatu. I te fakatusāga tenei, te mālosi o te ‘tafe tenei ko te 80mmHg.

Te fua o tou toto māluga BP e mafulifuli i aso katoa fakatau ki luga i tou fīta, au gāluega, tou matua, au meakai, mo tou ola lei kātoa. Te āsiga māsani o tou toto māluga e tāua moo te iloilōga o tou toto māluga BP mo te fakatumaūga o tou ola ‘lei.

Te māluga o te toto BP e sē mafai o iloa i se āsiga e tasi. Te toto māluga BP e mautinoa tonu mai i āsiga i taimi mo aso kesekese, me e māluga faeloa. Kāfai tou toto BP ne fanaka mālīe, e mafai ne tou tōkitā o onōno kiei.

Kāfai tou toto e māluga BP faeloa, ko tau koe o gasue ki te tukuifōga ki lalo o tou toto BP.

Neā aku mea e fai māfai au ko toto māluga BP?

E uke a gāsuēga e mafai ne koe o fai o fesoasoani ki te tukuifōga o tou toto BP kae taofi foki ke moā e fanaka.

1. Onōno ki tou toto BP kae fai sau palani:

Āsiga māsani:

Fakamāsani o āsi tou toto BP i te fale talavai.

Tausīga i te fale:

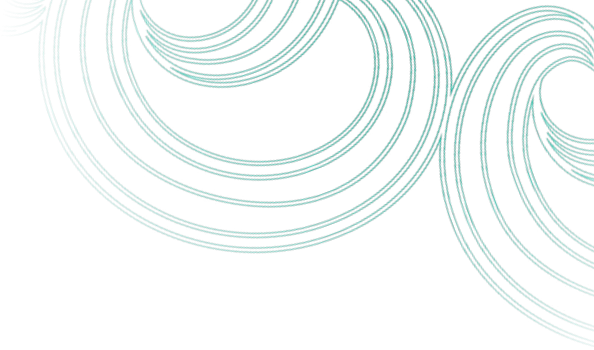
E isi ne masīni fua toto māluga BP e mafai ne koe o fakāoga i te fale o āsi iei tou toto. E mafai ne koe o fakamau a ikūga kae fakāsi atu ne koe a ikuga konei ki te nēsi me ko tou tōkitā. Kāfai e seai sau masīni fua toto BP i te fale, e uke a fale palu vailākau e mafai ne lātou o fua tou toto BP kae sē 'togi.

Sautala ki fakatogafitiga:

Fesili ki tou tōkitā ki fakamafulifulīga mo vailākau kolā e mafai o fesoasoani ki te fakapakūga o tou toto BP māfai e tumau loa te māluga BP.

Faite se palani:

Te iloa ne koe i te māluga o tou toto BP e pokotia iei tou ola 'lei kātoa, ko tau o faite se palani ki te tausīga o tou toto māluga BP me fesoasoani ke moā e pokotia a koe ne nīsi masaki, kae ke tumau loa tou mālosi mo te ola 'lei. E uke a fale talavai e isi ne olotou tino kolā e gālue ki te fakatumauga o te ola 'lei (Health Improvement Practitioners) mo tino fesoasoani ki te fakākoakoga o te ola 'lei BP (Health Coaches) kolā ka fautua atu ne fautuāga mo fesoasoani sē 'togi, ki fakamafulifulīga ki tou ola 'lei ke fakalei te tulaga o tou toto māluga. Kāfai e fai ne au fakamafulifulīga, e tāua ke onōno koe ki tou toto māluga BP me isi se fesoasoani kiei me ikāi.



2. Fakāoga kae ke malamalama koe i ou vailākau:

- Fakamāoni o inu ou vailākau kolā ne fakatonu atu mo fakamalalo tou toto māluga BP.
- Fakapātonu ke iloa ne koe me ko fea a vailākau mō tou toto māluga BP.
- Fakailoa ki tou toōkitā, te nēsi me ko te tino palu vailākau me isi ne vailākau e pokotia koe iei.
- Kafai tou toto BP e tūmau te māluga, toe fano ki tou tokita. Kāti e tau ke sui te mālosi o ou fuaga, io me isi ne niisi fuaga e `tau ke maua. Kāfai tou toto BP e tumau loa te māluga, toe foki ki tou tōkitā. E mafai o manakogina ke toe fakatonu te mālosi o ou vailākau, io me manakogina nīsi vailākau.
- A vailākau o te toto māluga e sē ‘tau o inu ne koe māfai a koe e lua io me ‘sana, e se fia kai io me fia inu, io me ‘vela. E mafai o pā’kia ou nonu māfai e inu ne koe a vailākau konei ako koe e masaki. Fakailoa ki tou tōkitā, te nēsi io me ko te tino palu vailākau māfai koe ne lua, ‘sana, ‘vela io me seki kai io me inu i se leva e siliga atu mo te 24 itula. E mafai ne koe o toe kamata o inu ou vailākau maafai ko tai mālosi, ko kai kae inu foki koe.

3. Kai ki meakai valevale kolā e aogā mō te ola lei i aso taki tasi:

- Kai ke uke a fuaga lākau mo vēsiapolo mo fuaga saito.
- Faopōpo ki au meakai a te susu telā e sē lasi te sinu iei, meakai kolā e faite mai i te susu, io me ko te susu telā e faite mai i lākau (plant-based).
- Faopōpo te polōtini mamā ki au meakai, pelā mo: pīnati, fuaga iloto o fuaga lākau, ika mo nīsi meakai mai i te tai, fuamoā, moa mo ‘kano o manu kolā e ‘kula olotou ‘kano, kolā ko oti ne tapale mai iei a te sinu.
- Fakamu’tana te masima a koe e faopōpo ki au meakai, kae fakafoliki foki te fakāoga o sōsi kolā e ‘kona, f.kt. pela mo te soioo sōsi. Fakāoga a mea fakamānogi meakai kolā ne faite mai i lākau mō fakamanogi au meakai. Taumafai o ave keatea te masima mai i te taipola.
- Fakamu’tana a meakai mo meainu māgalo.
- Fakafoliki te kai ki meakai kolā ne faite mo meakai ‘togi me i te māsani e lasi te masima iei.
- Fai tau kūka i te fale mai i meakai ‘fou, mo meakai kolā e sē lasi te fakafaitēga kiei.



Onono ki te *‘Healthy Eating. Active Living’* mo ne fakamatalaaga ki te fuafuaga o au meakai.



Further steps you can take to reduce your BP:



Tāofi tou 'mafa ki se tulaga 'lei:

- Se pakūga foliki i tou 'mafa e fesoasoani foki o fakapakū te māluga o tou toto BP.



Gasukesuke i aso katoa:

- Taketi ke maua se 20–30 minute o ne gasukesukega foliki i loto i tou aso, pela mo te sasale, io me ko te `kau. Gasukesukega e mafai ke aofia iei a mea pela mo te EU o te fale, katiga o mouku io me ko te fulu o fāmalama.



Tiaki te `pusi:

- A te 'pusi e mafai o fakamāsei kae fakafoliki ne ia ou alagā toto.
- Sala atu ki se fesoasoani mai i tou tōkitā māsani io me ko te Quitline ke fakagata tau 'pusi.



Inu ke lava tau vai:

- Ko te lava o te vai e fakamautinoa iei e lava te toto kae sē matolu. E fesoasoani ki tou toto. Te lava o tau vai e inu e fakapātonu iei te lava o tou toto kae ke sē tō 'poto foki. Ka lasi tena fesoasoani ki te māluga o tou toto. Taumafai o inu mai i te 2L – 2.5L(8-12 ipu) vai i aso taki tasi.
- Inu mālosi ki te vai mo meainu kolā e lasi te vai iei, pelā mo te tī mo te kōfe.
- Fakafoliki te inu ki mea māgalo, pelā mo kāpa inu, meainu mo fakamalosilosu te foitino, meainu mō tafaōga, mo meainu palu, me e faopōpo ne lātou te 'mafa o tou foitino.
- Ka manakogina ke lasi atu tau vai e inu i te tau 'vela, io me māfai koe e lasi tau gasuesuēga.



Fakafoliki te inu kava.

- Kāfai koe e inu kava, inu mo te faka'tau. Taumafai ke se inu koe i te kava i ne aso e lua i te vaiaso.



Tausi a koe mai i te fīta te mafaufau mo te 'mae:

- Te mafatia, te 'mafa o te mafaufau, te manavasē mo te 'mae e pokotia ki tou foitino mo te māluga o tou toto BP. Sala ki auala kolā e fesoasoani ki te fakamamaaga o te foitino o fakafoliki te māluga o tou toto BP, pelā mo te fakafilemūga o te mafaufau, 'pusi sāle tou manava, gasuesuēga o fakamāloo tou foitino yoga, gasuesuēga mālīe o tou foitino (tai chi) e mafai o fesoasoani ki te fakamamāga o te mafatia o tou mafaufau.
- Tausi tou foitino mai i te 'mae me fakamāfua ne ia te 'mafa o tou mafaufau.

- Ke lava tau moe. Taumafai ke kātoa te 7-8 itula e moe 'lei iei a koe i po taki tasi. Te se lava o te moe e mafai o pokotia iei tou foitino mo tou mafaufau telā ko pokotia foki iei tou toto māluga BP.
- Sautala ki se tino gālue ki te fakatumaūga o te ola 'lei (Health Improvement Practitioner) io me se tino fesoasoani ki te fakākoakōga o te ola 'lei (Health Coach) i te fale talavai māsani o koe, mō ne auala o fakafoliki te 'mafa o tou mafaufau, kae ke faite se palani e 'tau mō koe.

Ka tautali koe ki fesoasoani konei, kae gālue fakatasi koe mo te potukau o te ola lei, e mafai loa ne koe o tausi te māluga o tou toto BP, kae fakafoliki foki a nīsi pokotiāga ki tou ola lei, pelā mo te masaki tauave o te nonu, masaki o te fatu, mo te 'mate faitu tasi.

Mō ne fautuāga faopōpo, fakamolemole fesili ki te tōkitā io me ko te nēsi, io me fesokotaki koe ki te Kidney Health NZ i te lausalalau ko te **kidney.health.nz**



Mō ne fautuāga faopōpo, fakamolemole
fesili ki te tōkitā io me ko te nēsi, io me
fesokotaki koe ki te Kidney Health NZ i te
lausalalau ko te kidney.health.nz

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

0800 543 639
kidney.health.nz