Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

BON ABITID PÈMÈT YON TANSYON NÒMAL

JAN W VIV JWE YON WÒL ENPÒTAN SOU TANSYON.

DIMINYE SODYÒM (SÈL)

Pifò sodyòm nan rejim timoun yo soti nan manje yo transfòme ak manje restoran.

Manje ki souvan gen anpil sodyòm(sèl)

- chips ak goute sale
- pwodui ki fèt ak vyann ak vyann sale
- soup nan bwat ak manje enstantane ki fèt ak farin
- manje konjelé
- fast food
- pizza
- sòs ak lòt bagay nan boutèy

Fason senp pou diminye sodyòm(sèl)

- chwazi manje fre lè sa posib
- rense pwa oswa legim ki vin nan bwat yo
- konpare etikèt nitrisyonèl yo
- chwazi opsyon "low sodium (ki pa gen anpil sodyòm(sèl))"
- kwit manje lakay ou plis

ANKOURAJE AKTIVITE FIZIK CHAK JOU

Timoun ak adolesan ta dwe fè anviwon 60 minit aktivite fizik chak jou, tankou:

- espò
- monte bisiklèt
- Mache
- danse
- jwe deyò

BYEN DÒMI

Dòmi adekwa ede sante kè ak tansyon.

BON ABITID

Yon nitrisyon ekilibre ak aktivite fizik regilye ede kenbe yon tansyon ki an sante.

Bon abitid ki kòmanse depi yo piti yo ede kenbe kè yo an sante pandan tout lavi.

TANSYON WO LAKAY TIMOUN AK ADOLESAN

Sa Fanmi yo Dwe Konnen

KONPRANN TANSYON LAKAY TIMOUN NAN

- Tansyon wo ka rive lakay timoun ak adolesan.
- Yo kontwole tansyon pandan vizit regilye yo paske chanjman ka kòmanse anvan laj majè.
- Istwa fanmi an enpòtan.
- Timoun ki soti nan fanmi ki gen moun ki souf wo, maladi kè, oswa dyabèt yo ka gen plis risk pou yo devlope sa.

YON SÈL MEZI KI WO PA VLE DI TANSYON WO.

Tansyon an ka pi wo tanporèman akòz:

- enkyetid oswa estrès
- doulè
- aktivite resan
- pale pandan y ap kontwole tansyon an
- gwosè ponyèt ki pa kòrèk

Doktè pitit ou a ka kontwole tansyon an pandan plizyè vizit anvan li fè yon dyagnostik.

Pifò timoun ki gen tansyon wo santi yo byen.

Tansyon wo nan jèn moun anjeneral pa yon ijans, men yo ta dwe evalye li epi swiv li alavni.

POUKISA SWIVI ENPÒTAN

- Lè tansyon rete wo pandan yon sèten tan, li ka afekte kè a, ren yo ak veso sangen yo.
- Lè yo Detekte li bonè sa ede anpeche pwoblèm sante alontèm.