

“High blood ka na naman!”: Pagdalumat sa Salitang Altapresyon Batay sa Kontekstong Pilipino

Cheyene Franchesca M. Go

Francis Roy S. Gonzales

Millena Maia T. Gonzales

Sweetheart Angela C. Gonzales

Mari Anne Estefani G. Guerra

Joyce Anne Marie F. Guerrero

J-Ross E. Guillermo

Nelsie Faith M. Gumapos

University of Santo Tomas – College of Nursing

Ian Mark P. Nibalvos

Samar State University – Paranas Campus

Abstrak

Ang altapresyon ang itinuturing na pangunahing sanhi ng maagang pagkamatay sa buong mundo. Ang sintomas ng pagkakaroon nito ay ang labis na pagtaas ng presyon ng dugo na nakasasama sa mga ugat at puso ng tao. Mahalaga na may kaalamang pangkalusugan ang mga Pilipino sa kung paano ito nakaaapekto sa kanilang karamdaman, pag-uugali, pagdedesisyon, at paggamot. Layunin ng pananaliksik na ito ang pagdalumat sa salitang ‘altapresyon’ bilang isang mahalagang salita sa intelektuwalisasyon ng wikang Filipino, lalo na sa larangan ng Narsing. Nakatuon ang pag-aaral sa pabibigay-linaw sa mga paniniwala ng mga Pilipino at ang kahalagahan ng regular na pag-inom ng gamot at pagpapakonsulta sa mga healthcare professional. Ang kalitatibong pag-aaral na ito ay naglalaman ng mga nakalap at sinuring sanggunian katulad ng tekstong akademiko at tekstong popular upang palawakin ang diskusyon ukol sa altapresyon. Ito ay hinahati sa apat na aspekto: istandard na kahulugan, etimolohiya, kahulugang batay sa

komunidad pangwika, at kahulugang simbolikal. Hinahangad ng mga mananaliksik na palawakin at palalimin ang salitang ‘altapresyon’ batay sa kontekstong Pilipino at maiugnay din sa mga unibersal na karanasan sa konsepto. Ayon sa mga naitalang sanggunian, madalas na ginagamit ang altapresyon sa larangan ng Medisina at Sosyolohiya at nakadepende rin ito sa kung paano ito ginagamit. Malawak ang pagpapakahulugan ng mga Pilipino sa salitang ‘altapresyon’ at iba-iba rin ang gamit nito batay sa paksa ng diskurso. Bagama’t limitado ang pag-aaral sa mga literatura, ang pagdalumat ng salitang ‘altapresyon’ ay maaaring maibahagi upang makabuo pa ng mga pananaliksik na may mas malawak na saklaw gaya ng pakikipanayam sa mga taong nakaranas ng sakit na ito sa isang lugar o komunidad. Higit na inirerekomenda ng mga mananaliksik ang mas malawak na diskusyon ukol sa mga interbensiyon ng mga nars sa pangangalaga ng mga taong may altapresyon.

Mga Susing Salita: Narsing, Hayblad, Paniniwala, Gawain, Pag-unawa

Introduksiyon

Ayon sa World Health Organization (WHO), ang altapresyon ang pangunahing sanhi ng maagang pagkamatay sa buong mundo. Isa itong karamdaman kung saan may labis na pagtaas ng presyon ng dugo na maaaring makasama sa mga ugat at sa puso, na siyang may malaking tungkulin sa paghahatid ng oxygen at mga nutrisyon sa iba’t ibang bahagi ng katawan (“hypertension”). Tinatayang nasa 1.28 bilyong tao na nasa edad 30-79 taong gulang ang may altapresyon at nasa 46% ang walang kamalayan na mayroon sila nito (WHO, 2020). Batay naman sa pagsisiyasat ng Philippine Heart Association (PHA), ang altapresyon ang nangungunang sakit sa puso ng mga taong naospital na may bilang na 38.6% (Sison, et al., 2020, 504-507).

Bagama’t alam ng mga Pilipino ang altapresyon, na madalas nilang taguriang “high blood,” ito ay madalas pa ring ipinagsasawalang-bahala, sa kadahilanang hindi gaanong nakikita ang mga sintomas at taglay na kalubhaan nito. Dahilan din ito sa pagbansag sa altapresyon bilang “silent killer,” sapagkat hindi man

halata ang mga sintomas, inilalagay nito sa panganib ang katawan at malaki ang idinudulot nito sa pagkakaroon ng iba't-ibang mga karamdaman gaya na lamang ng coronary heart disease, stroke, heart failure, kidney failure, at maging ng pagkamatay (Sawicka et al., 2011). Sa katunayan, sa bawat taon, umaabot sa 86,000 ang pumapanaw sa bansa dulot ng mga karamdamang may kinalaman sa altapresyon, ayon kay Dr. Rafael Castillo na council member ng International Society of Hypertension at ang nakaraang pangulo ng Philippine Society of Hypertension (GMA News Online, 2019).

Sa Pilipinas, may ilang paniniwalaparintungkolsa altapresyon na patuloy na lumalaganap at kailangang mabigyang-linaw. Ilan sa mga halimbawa nito ang mga maaaring sanhi ng pagkakaroon ng altapresyon, mga kinokonsumo at ginagawa, pagtigil ng pag-inom ng gamot kapag wala ng sintomas, at pati na rin ang pag-aakalang mga nakatatanda lamang ang nagkakaroon ng sakit na ito. Sa kabila nito, napag-alamang patuloy na dumarami ang kaso ng altapresyon sa mga indibidwal na nasa murang edad pa lamang; ito ay dahil sa talamak na kakulangan sa pisikal na gawain, pagtangkilik sa mga processed at instant na pagkain at iba pa. Mahalaga ang pananaliksik na ito sapagkat ang mga pangkulturang paniniwala ay nakaaapekto sa kaalamang pangkalusugan, sa kung paano nauunawaan ng mga tao ang mga karamdaman, mga pag-uugali at pagdedesiyon kaugnay sa sariling kalusugan, at paraan ng paggamot. Bilang isang pangkaraniwang karamdamansabansa, ang pagdalumat at pagtalakay sa paksang ito ay makatutulong sa pag-unawa ng kahulugan nito sa kontekstong Pilipino, pagtukoy at paglilinaw ng mga maling ideya tungkol sa altapresyon, pagpapalawak ng kaalaman at pagtulong sa mga Pilipino sa pag-iwas at pamamahala o pagtugon sa kondisyon.

Pokus ng Pag-aaral

Nakatuon ang papel na ito sa pagdalumat sa salitang 'altapresyon' bilang isang mahalagang salita sa intelektuwalisasyon ng Filipino, lalong-lalo na sa larangan ng Narsing. Dahil naiengkuwentro at ginagamit ang salitang ito sa nasabing larang, mahalaga ito sa intelektuwalisasyon upang makatulong na mas mauunawan ito at magamit ang kaalaman para sa pagpapapabuti ng pangangalaga sa

mga taong nakararanas o nanganganib magkaroon ng altapresyon. Kasama sa mga tatalakayin ang pangunahing kahulugan, dahilan, at epekto ng pag-aaral at kabuoang pag-unawa sa altapresyon. Mabibigyang-linaw rin ang mga kuro-kuro o ang mga tama at maling paniniwala ng mga Pilipino tungkol sa sakit, maging ang mga gawain upang maibsan ang tiyansang magkaroon ng altapresyon o ang mga hakbang na ginagawa tuwing nakararamdam ng sintomas. Bukod dito, mabibigyang-diin din ang kahalagahan ng pag-inom ng nararapat na gamot at pagkakaroon ng regular na konsultasyon sa isang propesyonal. Mabubuksan din ang usapin tungkol sa mga programa ng mga ahensiya ng kalusugan at ng komunidadnamakatutulong sapangangalagang kalusugan maging ang malawakang pag-unawa nito sa lipunan ay sakop din ng pananaliksik.

Disenyo at Metodo ng Pananaliksik

Ang pananaliksik ay gagamit ng kalitatibong pamamaraan upang makamtan ang nasabing layunin. Isasagawa ito ng mga mananaliksik sa pamamagitan ng pagkalap at pagsusuri ng mga diskursong nakapaloob sa mga inilathalang reperensiya gaya ng mga tekstong akademiko, tekstong popular at iba pang literatura na may kinalaman sa pokus ng pag-aaral. Sa pagpapalawak ng kaalaman tungkol sa paksa, payayabungin ang diskusyon nang naaayon sa apat na aspekto: istandard na kahulugan, kahulugang pangkasaysayan, mga kahulugan batay sa mga komunidad pangwika, at kahulugang simbolikal. Ninanais ng mga mananaliksik na unawain at pag-ugnay-ugnayin ang mga pagpapakahulugan ng 'altapresyon' mula sa larangan ng Narsing at sa tulong nito ay tuluyang mapalawak at mapalalim ang pag-unawa at paggamit ng salitang ito sa lipunang Pilipino, at pati na rin sa ibang panig ng daigdig.

Elaborasyon ng mga Kahulugan ng Salita

Denotasyon

Binigyan ng pagpapakahulugan ng UP Diksiyonaryong Filipino ang salitang altapresyon sa larangan ng Medisina bilang

“mataas na presyon ng dugo.” Pinalawak naman ng Department of Science and Technology (DOST) ang salitang ito sa depinisyon bilang “isang medikal na kondisyon kung saan ang presyon ng dugo sa mga malaking ugat ay labis na mataas.” Ayon pa sa nasabing kagawaran, ang hypertension ay direktang naisasalin sa wikang Filipino bilang “sukduldiin” na magagamit din sa larangan ng Medisina. Mas pinalalim pa ng WHO ang pagpapakahulugan ng altapresyon bilang isang kondisyon kung saan ang mga ugat sa katawan ay tuloy-tuloy na mataas ang presyon, at mas nahihirapan ang puso sa pagpapadaloy ng dugo sa katawan.

Sa kabilang banda, binigyan naman ng pagpapakahulugan ng diksiyonaryong English-Tagalog na Gabby Dictionary ang salitang altapresyon sa dalawang larang. Ayon dito, ang salitang altapresyon sa larangan ng Medisina ay nangangahulugang “sobrang taas na presyon ng dugo,” samantalang sa larangan ng Sosyolohiya, ito ay nangangahulugang “maigting na maigting na emosyon.” Katulad ng Gabby Dictionary, binigyan din ng TagalogLang.com ng medikal at sosyohohikal na pamamaraan ng paggamit ang salitang hypertension. Ayon dito, ang altapresyon ay maaaring isalin sa wikang Filipino bilang “presyon” o “hayblad.” Ilan sa mga halimbawa kung paano ito ginagamit sa larangan ng Medisina ay katulad ng “Inaaltapresyon ako!” o di kaya ay “Tumataas ang presyon ko!” na tumutukoy sa pisikal na pagtaas ng presyon ng dugo. Sa kabilang banda, nagagamit ito sa larangan ng Sosyolohiya sa pamamaraang katulad ng “Hinahayblad ako sa’yo!” o di kaya ay “Hayblad ka na naman, relax lang!” na tumutukoy naman sa maigting na emosyon dulot ng isang madamdaming pangyayari.

Mula sa mga naitalang sanggunian, lubos na nagagamit ang salitang altapresyon sa larangan ng Medisina at Sosyolohiya. Ang kahulugan ng salitang ito ay nakadepende sa pamamaraan kung paano ito ginagamit. Natukoy rin na ang salitang hypertension ay direktang naisasalin sa Wikang Filipino bilang “sukduldiin” at “hayblad.” Malawak at mayaman na salita ang altapresyon, kung kaya’t nararapat lamang na suriin pa ang ibang aspekto ng salitang ito upang mas mailapat ito nang tama sa iba’t ibang larang at sa mausbong na kultura ng bansa.

Etimolohiya

Ang bahaging ito ay isang detalyadong pagsasalaysay ng kasaysayan ng salitang altapresyon. Ang salitang altapresyon ay nagmula sa salitang Espanyol na “alta” na nangangahulugang mataas, at “presión” na ang ibig sabihin ay presyon sa wikang Filipino.

Upang mas maintindihan kung paano nagbago ang kahulugan ng altapresyon at ang paglalarawan ng iba’t-ibang mga tao rito sa nakalipas na panahon, narito ang isang timeline na naglalaman ng mga salaysay na nagmula sa mga artikulo nina Esunge (1991), Harold (2019), Kotchen (2011), Murphy (1930) at Grillo (2019), Ressel (2003), Zarshenas et al. (2014) at ng Harvard Health Publishing (2020) tungkol sa naturang salita: 2600 BCE: Ayon sa librong Yellow Emperor’s Classic of Internal

Medicine, kapag maraming asin ang napunta sa dugo, naninigas ang pulso. Kabilang sa paggamot ng “hard pulse disease” noong sinaunang panahon ay ang acupuncture, venesection at pagbawas ng dugo gamit ang mga linta.

990 AD: Sa kabanatang “Fi al-Imtela” (About the Fullness) sa librong Hidayat al-Mutaallemin fi al-ibb na isinulat ni Abu Bakr Rabee Ibn Ahmad Al-Akhawyni Bokhari, inilarawan niya ang isang sakit na may mga sintomas na katulad ng kini kilalang altapresyon ngayon: malakas na pulso, pagkaantok, kahinaan, at hirap sa paghinga. Sa kaniyang opinyon, ang sakit na ito ay maaaring magresulta mula sa labis na dami ng dugo sa daluyan nito. Naniniwala siya na ang kabuoang dami ng dugo ay hindi normal, ngunit ang kalidad nito ay normal at nagagampanan nito ang tungkulin nito sa katawan. Ipinaliwanag niya na may posibilidad na may kasunod na mangyari sa sakit na ito gaya ng sobrang pamumula ng mukha, paglaki ng mga ugat, pag-usli ng mga mata, pagputok ng daluyan ng dugo na dahilan ng hindi mapigilang pagdurugo, “sakteh” (stroke), banta ng kamatayan, at pagdurugo ng ilong.

1896: Ang pagkilala sa altapresyon sa larangang klinikal ay nagsimula kasabay ng pag-imbento ng isang Italyanong doktor na si Scipione Riva-Rocci ng cuff-based mercury

sphygmomanometer.

- 1900: Ang Sodium Thiocyanate ang unang gamot na ginamit nina Treupel at Edinger para sa pagpapagaling sa mga taong may altapresyon. Subalit, ayon kay Hines at sa Mayo Clinic, ito raw ay mayroong potensiyal na makalason ng mga tao at nakapagbibigay rin ng maraming mga side effect kaya hindi rin ito naging sikat bilang gamot sa altapresyon.
- 1905: Inilarawan ng isang Russian na doktor na si Nikolai Korotkoff ang mga tunog na naririnig kapag ang isang malaking ugat ay pinakinggan gamit ang stethoscope habang ang sphygmomanometer cuff ay umiimpis. Ang mga tunog na ito, na siyang binansagang Korotkoff sounds, ay nakatulong na tukuyin ang mga sukat ng systolic at diastolic na presyon ng dugo at pagtatala ng presyon ng dugo sa mga klinika.
- 1905: Bagama't ang unang pagkakahawig ng pagkonsumo ng asin sa mga kinakain at ang presyon ng dugo ay nagmula kay Huang Ti Nei Ching Su Wein noong 2600 BC na isinalin ni Wan Ping noong 762 AD, sina Ambard at Beaujard, mga mag-aaral ng mediko sa Pransya, ang unang nagtaguyod ng konsepto na ang sanhi ng pagkakaroon ng altapresyon ay batay sa asin na nakokonsumo mula sa pagkain. Inaangkin rin ng mga mag-aaral na ang pagbabawas o paghihigpit sa pagkonsumo ng asin sa mga kinakain ay nakapagbabawas ng presyon ng dugo.
- 1913: Ipinakilala ni Theodore Caldwell Janeway ang pangalang hypertensive vascular disease.
- 1914: Ang salitang malignant hypertension ay unang ginamit nina Franz Volhard at Theodor Fahr upang itala ang mga kaso ng renal arteriosclerosis na nagreresulta sa renal failure.
- 1925: Nilikha ni Eberhard Frank ang salitang hypertonie essential upang ilarawan ang pagtaas ng presyon ng dugo na kung saan ay hindi matukoy ang sanhi.
- 1930 - 1940: Ayon sa pag-aaral ni Selye, sinasabi na ang stress ay nakapagbibigay ng kontribusyon sa pagkakaroon ng altapresyon dahil sa pagpapasiglanit sa mga adrenal corticoids (hormones na nakatutulong sa pag-regulate ng presyon ng dugo). Dahil sa haypotesis na ito, isinasaalang-alang na

ang altapresyon ay isang sakit na halaw sa stress.

- 1950: Nakagawa ang mga eksperto ng gamot na mabisa sa pagpa pababa ng presyon ng dugo at tinawag itong chlorothiazide. Ito ay isang uri ng diuretic o gamot na pampaihi na siyang nakatutulong upang mabawasan ang tubig sa katawan. Sa pamamagitan ng pagbabawas ng tubig sa katawan, mapabababa ang presyon ng dugo at maiiwasan ang posibilidad na makaranas ng stroke at atake sa puso.
- 2003: Ang National Heart, Lung, and Blood Institute sa Estados Unidos ay naglabas ng gabay ukol sa pagtukoy ng mga uri ng altapresyon. Kabilang sa mga kategorya ang normal (<120/<80), prehypertension (120-139/80-89), stage 1 hypertension (140-159/90-99), at stage 2 hypertension (160/100).
- 2017: Naglabas ang American College of Cardiology at American Heart Association ng panibagong gabay na kung saan ay binabaan ang bilang sa pagtukoy ng altapresyon sa 130/80 at pataas para sa lahat ng matatanda. Kabilang sa mga kategorya ang normal (<120/<80), elevated (120-129/<80), stage 1 hypertension (130-139/80-89), stage 2 hypertension (>140/>90), at hypertensive crisis (>180/>120) na kinakailangan ng agarang pagpapakonsulta sa doktor.

Mga Diskurso ng Iba't-Ibang Komunidad Pangwika

Komunidad Pangwika 1: Sosyolohiya

Sa larang ng Sosyolohiya, ayon sa Cebuano Dictionary, ginagamit ng mga Bisaya ang salitang “hayblad” kapag ang isang tao ay mabilis magalit o kaya ay sobrang galit. Sa pagdaan ng panahon, ginagamit na rin ito ng iba pang Pilipino bilang ekspresyon dahil sa madalas na paggamit nito sa iba't ibang uri ng midya gaya ng pelikula, telebisyon, diyaryo, at meme.

Figure 1

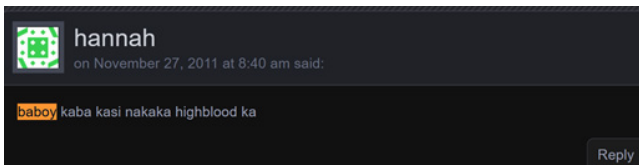
FPJ Meme (Meme Generator, 2013)



Inilathala ang meme na makikita sa itaas noong 2013 sa website ng Meme Generator. Makikita ang paggamit ng salitang “high blood” nang dinuro ni Fernando Poe Jr., isang Pilipinong aktor, ang isang lalaking galit.

Figure 2

The Top Ten Pickup Lines (Garcia, 2009)



Kaugnay dito ay ang paggamit din ng mga Pilipino sa salitang “hayblad” sa pagbibiro o sa pagbibitaw ng mga pick-up line. Sa isang blog ni Chico Garcia noong 2009, nag-post siya ng iba’t-ibang halimbawa ng pick-up lines at ibinahagi niya ito sa publiko. Noong 2011, isang netizen ang nagkomento at ginamit ang salitang “highblood” o altapresyon sa kaniyang pagbibiro.

Komunidad Pangwika 2: Relihiyon

Ang altapresyon ay mayroon ding kahulugan batay sa mga paniniwala ng ibang relihiyon. May mga pag-aaral na nagbibigay-mungkahi na ang paggamit ng salitang “altapresyon” ay bahagi rin ng kanilang kabanalan. May mga paniniwala na naglalahad

ng kanilang pagkagaling nang dahil sa isang poon (Kretchy et al., 2013). Dahil dito, naapektuhan nito ang kaalaman ng mga Pilipino na uminom ng mga gamot laban sa altapresyon upang sila ay mabigyan ng lunas. May ilan namang nagsasabing ang kanilang mga paniniwala at gawain sa kanilang relihiyon ay nagpapababa ng kanilang dugo at nakababawas ng mga sintomas na dulot ng altapresyon o high blood.

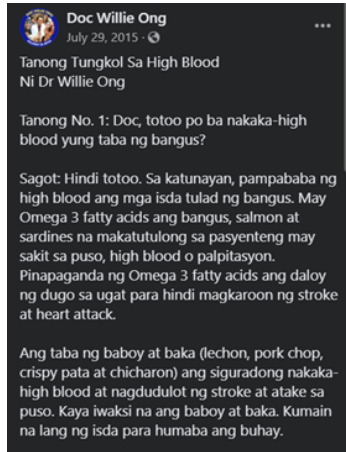
Komunidad Pangwika 3: Pamumuhay

Sa loob ng bahay, ang paggamit ng salitang altapresyon o high blood ay nakadugtong din sa mga pagkain na mataba o maalat. Ito ay dahil napatunayan na nakapagpapataas ng dugo ang mga ganitong uri ng pagkain. Kadalasan ay naririnig sa mga kamag-anak ang katagang “Ingat, baka ma-high blood ka niyan!” na siyang nagpapahiwatig na bawasan ang pagkain ng mga maalat at matabang pagkain. Gayunpaman, hindi lamang ang pagkain ng mataba o maalat na pagkain ang nagdudulot ng altapresyon dahil marami rin itong maaaring pagmulan tulad ng genetics at stress.

Ayon sa isang pag-aaral nina Lasco et al. (2020), inilarawan na ang pagkakaroon ng altapresyon ay posible rin na nagmula sa iba’t-ibang kadahilanan tulad ng genetics, pagkain, labis na pagkapagod, at dulot ng init. Kung susuriin ang lipunan, malaki rin ang epekto ng mga kuwento at sabi-sabi na pinagpasapasahan ng mga henerasyon. Nang dahil dito, naging pananaw na ng mga Pilipino na ang pagkakaroon ng altapresyon ay dinamiko at nabibigyang-lunas sa loob ng maikling panahon.

Figure 3

Tanong Tungkol sa High Blood Ni Dr Wille Ong (Ong, 2015)



Sa isang Facebook post ni Dr. Willie Ong noong 2015, makikita rito ang pagsagot niya sa iba't-ibang tanong tungkol sa altapresyon. Isang tanong na kaniyang sinagot ay ang tungkol sa kung nakatataas ba ng presyon ang pagkain ng taba ng bangus. Sinagot ni Dr. Ong ang maling paniniwala at ipinaliwanag na pinabababa pa ang presyon ng isang taong may altapresyon dahil naglalaman ito ng omega-3-fatty-acids na tumutulong upang dumaloy nang maayos ang dugo sa ugat at maiwasan ang pagkakaroon ng stroke o atake sa puso.

Ang “Altapresyon” Batay sa Karanasang Pilipino

Ang Pagpapakahulugan ng mga Pilipino sa Altapresyon

Malawak ang pagpapakahulugan ng mga Pilipino sa altapresyon; maging ang sanhi o pinagmumulan, at lawak ng naapektuhan nito sa lipunan ay magkakaiba rin. Ang diskusyon sa pagpapakahulugan ng mga Pilipino sa altapresyon ay mahalagang bigyan ng pansin sapagkat makatutulong ito sa mga medikal na propesyonal upang maayos na maagapan ang altapresyon nang naayon sa kontekstong Pilipino.

Lumabas sa pag-aaral nina Lasco et al. (2020) na ang karanasan ng mga Pilipino sa hypertension o altapresyon ay madalas na isinasangguni o inihahambing sa salitang “dugo,” at ang mga pagbabago sa dugo ay isang paraan para sa kanila upang maunawaan

ang epekto ng altapresyon sa katawan (p. 3). Isang halimbawa ang madalas na paggamit ng mga pariralang “mataas ang dugo” o highblood at “malakas na dugo” o strong blood na ang ipinahihiwatig lamang ay altapresyon. Bukod dito, madalas ding gamitin ang pariralang “mababa ang dugo” o low blood na maihahambing sa mga konsepto ng low blood pressure, hypotension, at anemia, at maaari ring iugnay sa pagkahilo at panghihina. Ibinahagi ng isang kalahok sa saliksik ang paggamit ng konsepto ng mataas at mababang dugo sa kaniyang pahayag na “Bukod sa mataas na dugo, nagkaroon din ako ng mababang dugo at nakaranas ng panghihilo, kung kaya’t kumain ako ng talbos ng kamote upang ‘di na bumaba ang aking dugo.”

Ilan pa sa mga pagbabago sa dugo na madalas isinasangguni ng mga Pilipino sa altapresyon, ayon pa rin sa nasabing saliksik, ay ang lapot at temperatura ng dugo. Ang “malapot” na dugo ay inihahambing sa hypertension at ang “malabnaw” na dugo ay inihahambing sa hypotension. Ang “mainit” o “kumukulo” na dugo ay inihahambing rin sa hypertension. Ayon sa isang kalahok, “Ang malapot na dugo ay pumupunta at bumabara sa mga litid o ugat kung kaya’t hindi nakadadaloy nang maayos ang dugo.”

Ayon pa rin sa nasabing saliksik nina Lasco et al. (2020) marami ang sanhi o pinagmumulan ng altapresyon, batay sa konseptong Pilipino. Una na riyan ang paniniwalang namamana ang altapresyon, o sa madaling salita, ito ay “nasa dugo” ng pamilya (p. 6). Nasa paniniwala ng mga Pilipino na ang altapresyon ay dumadaloy sa dugo ng pamilya, kung kaya’t madalas isipin na kapag ang isang miyembro ng pamilya ay nakaranas ng komplikasyon ng altapresyon, katulad ng stroke, ay maaari rin itong danasin ng iba pang miyembro ng pamilya. Ito madalas ang nag-uudyok sa mga Pilipino na uminom ng kanilang mga gamot pang-altapresyon dahil sa takot at kaba sa maaaring maging resulta ng kanilang altapresyon. Pahayag ng isang kalahok, “Hindi na ako nagulat na ako ay may altapresyon dahil ito ay nasa dugo namin, ngunit natatakot ako dahil ang aking tatay, nanay, at mga kapatid ay na-stroke. Ayoko na mangyari ito sa akin kung kaya’t nagpakonsulta na ako sa doktor.”

Isa pa sa mga sanhi o pinagmumulan ng altapresyon, batay sa konseptong Pilipino, na ayon pa rin sa nasabing saliksik, ay ang init. Sa Pilipinas, kung saan mayroong tropikal na klima, ay madalas

makaranas ng matinding init lalo na kung panahon ng El Niño at kasagsagan ng tagtuyot. Hindi na bago sa kultura at pamumuhay ng mga Pilipino ang pagkakaroon ng maraming bentilador o electric fan, pamaypay, at sumbrero upang maibsan ang matinding init. Mabenta rin ang Halo-halo at ice candy upang labanan ang matinding init. Marahil ang madalas na pagsakit ng ulo, pagkahilo, at pagtaas ng kaso ng stoke sa mainit na panahon ay naging batayan ng mga Pilipino sa pagsangguni ng altapresyon sa init ng paligid. Pahayag ng isang kalahok, "Ang altapresyon ay dahil siguro sa mainit na klima. Wala kasi kaming aircon dito sa bahay. Kapag mainit ang piligid, umiinit din ang ulo at kumukulo ang dugo kung kaya't tumataas ang BP."

Panghuli sa mga sanhi ng altapresyon, batay sa konseptong Pilipino, na ayon pa rin sa nasabing pag-aaral, ay ang stress sa pisikal at emosyonal na anyo. Madalas sa mga Pilipino, kapag nakararamdaman ng pagod at matinding damdamin o emosyon, ay hinahayblad. Ayon sa isang kalahok, "Kapag iritado ka, at main it ang paligid, iinit din ang pakiramdam mo. Maaapektuhan ang katawan mo, kukulo ang dugo mo, at tataas ang BP mo." Ayon pa sa isang kalahok, "Kapag pagod ka, lalo na kung galing ka sa mahabang biyahe, tataas talaga ang BP mo. Pero kung magpapahinga ka, babalik naman sa normal." Mahalagang bigyan ng pansin ang konsepto ng stress sapagkat makatutulong ang pag-unawa ng mga Pilipino sa stress upang masolusyonan at magabayan ang kanilang pamamahala ng altapresyon.

Mga Paniniwala at Gawaing Pilipino sa Pag-iwas at Pamamahala ng Altapresyon

Bilang isang karamdaman na noong sinaunang panahon pa binibigyang-pansin, maraming gawaing Pilipino at paniniwala na ang naipasa sa bawat henerasyon upang maiwasan at mabigyang-lunas ang naturang sakit. Bagama't marami man ang mga ito, hindi lahat ay masasabing epektibo batay sa kasalukuyang mga pag-aaral.

Ayon sa isang kalahok sa pag-aaral nina Lasco et al. (2020) ang pagkapagod ay maaaring maging dahilan ng pagtaas ng presyon ng dugo, gaya kapag mayroong lakad, biyahe, at trabaho (p. 4). Gayunpaman, hindi lahat ng mabigat na gawain ay may kaugnayan sa stress na nagdudulot ng pagtaas ng presyon; ang pisikal na pag-eehersisyo

ay kinikilala bilang kapaki-pakinabang sa kalusugan kapag ginawa bilang isang libangan kompara sa pisikal na mga gawain sa trabaho.

Karamihan sa kalahok sa parehong pag-aaral nina Lasco et al. (2020) ang nagsabi na ang kanilang karaniwang pagkain ay may impluwensiya sa kanilang altapresyon, lalo na ang pagkain nila ng mga hindi malulusog na pagkain gaya ng maaalat at matataba (p. 5). Ang kolesterol ay nagdudulot ng paglapot ng dugo at pagbara sa daluyan nito na siyang nauuwi sa komplikasyong hatid nito, gaya ng stroke at pag-atake sa puso, subalit importante ring tandaan na ang lokal na pagkakaintindi sa salitang kolesterol bilang sustansiya na galing sa taba ay hindi tulad ng kahulugan nito sa biomedicine. Dahil sa pagkakaintinding ito, nagkakaroon ito ng epekto sa tamang pagkain at pangangalaga ng mga tao sa sarili nila. Gayunpaman, mahalaga pa ring malaman na ang hindi wastong pagkain nito ay maiuugnay din sa mababang presyon na siyang may hatid na problema rin sa kalusugan.

Pinabulaanan naman ng isang cardiologist mula sa Philippine Heart Center at kalihim ng Philippine Society of Hypertension na si Gilbert Vilela ang pag-inom ng pineapple juice, pagkain ng bawang, at ang paglagay ng gamot sa ilalim ng dila bilang pangkontrol ng presyon ng dugo, at binansagang isang mito at hindi makabuluhan. Walang direktang kaugnayan ang mga ito sa naturang sakit, at maaari pa itong magdulot ng iba pang problema. Sa halip na gawin ang ganoong klaseng remedyo, inaabisuhan ang mga tao na dapat na pumunta sa pinakamalapit na manggagamot kapag nakararanas ng altapresyon (Mendoza, 2021).

Isa sa mga paniniwala ng karamihan na kapag ang altapresyon ay nasa dugo ng pamilya o namamana ay wala nang maaaring magawa (Newman, n.d.). Bagamat mayroong kaugnayan ang altapresyon at genetics, isang pag-aaral ang nakabuo ng isang konklusyon na ang pagkakaroon ng malusog na pamumuhay sa paraang pagkain ng tama, limitadong pag-inom ng alak, katamtamang dami ng sodium sa katawan, normal na body mass index (BMI), at paggawa ng mga pisikal na aktibidad ay may relasyon sa pagpapababa ng presyon ng dugo, kahit na may genetic risk (Pazoki et al., 2018, pp. 653-661).

Ang mga bato o kidney stones ang umaayos ng mga nibel ng sodium at tubig sa dugo ng katawan ng tao; subalit ang pagkonsumo ng sobra-sobrang sodium at maaalat na pagkain ay nagdudulot

ng pananatili ng tubig sa katawan na siyang nagpapataas ng dami ng dugo. Dahil dito, tumataas ang presyon ng dugo na nagiging dahilan kung bakit kinakailangang higit pang magsumikap ang puso na padaluyin ang dugo sa iba't ibang parte ng katawan at sa paglipas ng panahon ay nagdudulot ng altapresyon, atake sa puso, at iba pang mga karamdaman at komplikasyon (Grillo et al., 2019, p. 8).

Isa rin sa mga paniniwala ang hindi kinakailangang pagtuon ng pansin sa pagkonsumo ng asin sa mga kinakain dahil hindi naman nila ito ginagamit sa pagluluto (Lasco et al. 1). Lingid sa kaalaman ng karamihan na ang sodium ay hindi lamang makikita sa paglalagay ng asin sa ilang mga lutong putahe, ngunit maraming mga sangkap panluto ang naglalaman nito tulad ng mga kamatis, keso, tokwa, peanut butter, at iba pa. Naglalaman rin ng mataas na nibel ng sodium ang mga prosesong pagkain tulad ng mga delata at mga produktong karne dahil sa taglay nitong mapatagal ang pagkasira ng mga produkto.

Inirerekomenda ng WHO ang pagkonsumo ng hindi tataas sa limang gramo ng asin kada araw upang maiwasan ang pagkakaroon ng altapresyon o anumang sakit sa puso. Ang paglimita sa pagkonsumo ng mga pagkaing likas sa sodium o maaalat na pagkain ay mabisa sa pagpapababa at pagkontrol ng presyon ng dugo sa mga indibidwal na may altapresyon, bagamat kailangan pa rin ng mas malawak na pag-aaral sa malaking populasyon upang mas maunawaan ang mga epekto ng paglimita ng pagkonsumo ng sodium sa puso (Dong, 2018, pp. 7-16).

Higit pa sa mga nabanggit na paniniwala, ayon kay Newman (n.d.), marami pa ring tao ang naniniwala na ang sakit na altapresyon ay hindi maiiwasan sa pagtanda, dahil karamihan sa mga matatanda ang madalas na may altapresyon. Subalit, inilahad naman ng Center for Disease Control and Prevention, ang sakit na hypertension ay nakaaapekto ng 7.5 % na tao na may edad ng 18-39 taon gulang. Ayon din sa isang pag-aaral, may 1040 respondents na nasa edad 17 hanggang 25 taong gulang, 20% o 204 ng mga kalahok ang may hypertension (Urbina et al., 2011, p. 332). Batay sa mga artikulong ito, bagamat isa ang pagtanda sa maaaring makadagdag sa tiyansa ng pagkakaroon ng altapresyon, masasabing hindi lamang makikita ang karamdamang ito sa mga may edad na, kundi maaari rin itong makaapekto sa mga nakababata, lalo pa sa kasalukuyang henerasyon

kung saan nagkaroon ng pagbabago sa paraan ng pamumuhay, na siyang nagdulot ng hindi pagiging aktibo at pagkasanay sa diyatang hindi gaanong mainam sa kalusugan ng isang tao.

Ang Kahalagahan ng Medikasyon at Konsultasyon para sa mga Pilipino

Ayon sa isang pananaliksik ni Sison, Divinagracia at Nailes noong 2019, nananatili pa rin na mataas ang bilang ng namamatay sa stroke dahil sa altapresyon, hindi lang sa Pilipinas kung hindi sa buong mundo na rin (p. 506). Bunga ito ng kakulangan ng kaalaman, hindi pagkontrol sa presyon ng dugo, at lalong-lalo na ang hindi pag-inom ng mga gamot na inirereseta ng doktor. Ngunit karugtong nito ang iba't-ibang dahilan kung bakit hindi ito nagagawa (Gutierrez et al., 2021, pp. 13-14); isa na rito ay ang estadong pinansiyal ng isang tao kung saan napapaloob ang edad, mababang natapos sa edukasyon, at kawalan ng trabaho; pangalawa ay ang estado ng pasyente sa kasalukuyan tulad ng natatanggap na suporta sa pamilya, kaalaman sa sakit, at ang pagtrato sa sakit; at ang pangatlo ay ang kasalukuyang nararamdaman ng pasyente, kung siya ba ay walang sintomas o nararamdaman na kaakibat sa altapresyon.

Kilala ang altapresyon bilang “silent killer” dahil sa hindi pagpapakita nito ng kahit anong sintomas, kung kaya’t karaniwan sa mga mayroon nito ay mababahala o matutukoy lamang kapag sila na ay nakararanas ng matinding karamdaman tulad ng stroke o heart failure. Hindi nakapagpapakonsulta ang maraming Pilipino upang maagapan ito. Kung nadiskubre man sa maagang panahon, marami pa ring Pilipino anghindi naniniwala, nanghihinayang sa gastos, o dikaya ay nahihiya sa pamilya, kamag-anak, at mga kaibigan (Norman, 2020).

Dahil sa mga ito, may mga programang ipinatupad ang gobyerno at ang Philippine Society of Hypertension (PSH) upang mapigilan ang paglala, mapanatili ang normal na presyon ng dugo, at maibaba ang mga kaso ng mga namamatay dahil sa altapresyon. Sa Proklamasyon No. 1761, s. 2009, inilaan nila ang buong buwan ng Mayo bilang National Hypertension Awareness Month, sa layuning bigyang-alam at paalala ang mga tao tungkol sa altapresyon lalong-lalo na sa mga malalayong lugar. Bukod dito, ilan

sa mga programang ipinatupad ng gobyerno ay ang Hypertension and Diabetes Club noong 2016 kung saan maaaring makakuha ang mga nakapagparehistro sa club ng mga libreng gamot sa barangay health centers. Layunin nitong makontrol ang pagtaas ng mga presyon sa iba't-ibang barangay. Isa pang ipinatupad ng gobyerno ay ang Philippine Package of Essential Non-Communicable Diseases Interventions o mas kilala bilang PhilPEN, na may layunin na pababain ang mga kaso ng mga hindi nakahahawang sakit tulad ng altapresyon. Inilunsad din ang programang Cardiovascular Risk Assessment and Management Initiative na nakaangkla sa PhilPEN kung saan tinuturuan ang healthcare community tungkol sa makabagong proseso at patnubay ng panggagamot sa altapresyon (Pino, 2019). Sa kabilang banda, kasalukuyang ipinatutupad naman ng PSH ang programang May Measurement Month o MMM 2021 na nagsimula noong Mayo 17 ng taong 2021 at magtatapos sa Nobyembre 30 ng nasabing taon din. Nakipag-ugnayan sila sa mga LGU, International Society of Hypertension, at kagawaran ng kalusugan upang mapalaganap ang pagpapatupad nito nang maayos, sa kabila ng hinaharap na pandemya. Hinihimok ng MMM 2021 ang mga Pilipino na simulan at panatilihin ang pagmonitor ng presyon sa kani-kanilang bahay at ilagay ito sa opisyal na email ng MMM o sa MMM mobile app upang mamonitor ito ng PSH nang sa gayon ay maibigay ang mga malalapit na screening sites.

Bilang karagdagan, batay sa pag-aaral naman ni Gutierrez at Sakulbumrungsil noong 2021, tinalakay na mahalaga ring iayon ng mga doktor ang pagbibigay ng mga paalala tuwing konsultasyon ang estado ng pamumuhay ng mga pasyente (p. 2). Kasabay dapat sa pagsusuri ng pasyente ang mga posibleng hadlang na maaari nilang maranasan. Ayon kay Opina (2008), dapat ring tandaan at isaisip ng mga doktor ang kakayahan ng mga taong matustusan ang mga gamot na irereseta (affordability), mabili (availability), maakses (accessibility), at mainom (tolerability) ito ng mga indibidwal. Mahalagang ipakita ang pag-unawa at iparamdam sa mga pasyente ang pagmamalaskit upang mahikayat silang sundin ang mga payo sa pamamahala ng altapresyon at uminom ng angkop na gamot.

Konklusyon

Mahihinuha sa pananaliksik na ito ang pagiging makabuluhan ng altapresyon sa kontekstong Pilipino bilang isang karamdamang laganap sa bansa at bilang isang matinding emosyon na nakasanayang bansagang hayblad o “high blood.” Pinagtibay at mas pinalawak ng mga tekstong akademiko, tekstong popular, at ibapang literatura ang pag-unawa sa kahulugan at pinag-ugatan ng salitang ito upang magamit ang mga nakalap na impormasyon sa pananaliksik bilang gabay sa pagpapabuti ng pangangalaga sa mga taong kasalukuyang nakararanas o maaaring makaranas ng sakit na ito sa Pilipinas. Nakita sa pagtalakay ng iba’t-ibang komunidad pangwika ang paggamit ng mga Pilipino sa salitang altapresyon sa pagbibiro, sa pagkonsumo ng pagkaing mataba at maalat, at maging sa kanilang relihiyon. Ang mga gawain at paniniwala nilang ito ay nakaaapekto sa pananaw nila ukol sa sintomas at lunas ng altapresyon, pati na rin sa pag-iwas dito sa pamamagitan ng pagwaksi sa ilang mga pagkain at sa pagpapaalala sa kanilang mga kakilala na mag-ingat sa kinakain dahil maaari itong makapagpataas ng presyon ng dugo. Binigyang-diin din sa talakayan na bukod sa pagkain ng mataba at maalat, malaki rin ang kontribusyon ng genetics at stress sa pagkakaroon ng altapresyon.

Bilang pagbubuod sa malalawak na diskusyon, masasabing ang konsepto ng altapresyon para sa mga Pilipino ay may kinalaman sa pagbabago ng dugo sa katawan, pati na rin ang mainit na temperatura at labis na pagkalapot, na sinasabing nakaaapekto sa hindi mainam na pagdaloy ng dugo sa mga ugat. Inihahambing din ito sa pagkahilo at panghihina kung “mababa” naman ang dugo. Isa rin sa pangkaraniwang paniniwala ay ang namamana ang altapresyon kung ito ay sakit na ng pamilya. Kung sisiyasatin, mabuting alam ng mga Pilipino na nakaaapekto ang genetics sa pagkakaroon ng nasabing sakit at tama rin ang pagkaalam na maaari itong maging dahilan ng stroke sapagkat nakaiimpluwensiya ito sa mga desisyon nila sa paraan ng kanilang pamumuhay at sa maagang pagpapakonsulta sa doktor. Bukod pa rito, pinaniniwalaan ding nakapagpataas ng presyon ng dugo ang mainit na panahon at ang matinding pagod at stress, kung kaya’t sa kanilang pagkaunawa ay maaari itong maibalik sa normal sa pamamagitan ng pagpapahinga.

May mga wasto mang paniniwala at gawain ang mga Pilipino tungkol sa altapresyon, marapat pa ring maipaliwanag ang halaga ng sapat na pisikal na gawain at hindi tuluyang pag-iwas sa sodium at kolesterol, bagkus ay limitahan lamang ito sapagkat kailangan pa rin ang sapat na nutrisyon upang maisagawa ng katawan ang mga gampanin nito. Sa kabila ng mga ito, laganap din sa mga komunidad ang mga maling kuro-kuro at nangangailangan pa ng mas matibay na paglilinaw sa mga ito. Makukuha rin sa diskusyon ang pangangailangan na paigtingin ang kampanya sa pag-iwas at pamamahala ng altapresyon sapagkat kahit alam ng ilang indibidwal ang mga bagay na nakaaapekto sa kanilang kalusugan, mayroon pa ring pagkukulang sa pag-aksiyon laban dito gaya ng pagpapatuloy ng di-aktibong pamumuhay at pagkonsumo pa rin ng labis na sodium na maaaring dulot din ng kakulangan sa kamalayan na hindi lamang ito asin, bagkus ang sodium ay ginagamit bilang sangkap sa napakaraming mga pagkain sa ngayon. Isa pa sa mga nakaaalarmang implikasyon ay ang pagdami ng kaso ng altapresyon sa mga nakababatang indibidwal, kung kaya't importanteng sa murang edad pa lamang ay masimulan na ang malusog na pamumuhay upang mabawasan ang tiyansang magkaroon ng karamdamang ito.

Sa kabilang dako, maraming kadahilanan ang dapat na isaalang-alang sa pag-unawa ng kalagayan ng altapresyon sa bansa. Bukod sa kakulangan sa kaalaman at hindi mainam na pamamahala rito, malaki ang dulot ng aspektong pang-ekonomiya ng mga Pilipino, ang antas ng edukasyon, trabaho, at pati na rin ang estado ng sistema ng pangangalaga ng kalusugan o healthcare system ng bansa. Maliban dito, nakaiimpluwensya rin ang kawalan ng kamalayan sa kondisyon dahil bihirang makaranas ng sintomas ang ilang tao hangga't hindi pa lumulubha ang kondisyon. Gayunpaman, kahit naagapan ang pagsusuri sa altapresyon, mayroon pa ring hindi nababahala o naniniwala o kaya naman ay hindi kinakaya ang gastusin sa gamutan. Bilang tugon dito, may mga programang ipinatupad ang mga sektor ng kalusugan upang makontrol ang paglala ng karamdaman, maagapan ang pagtukoy rito, at maisagawa ang angkop na pamamahala nito. Nakatutulong ang mga ito, kaakibat din ng pagmamalasalakit at pagsasaalang-alang ng mga propesyonal na nangangalaga ng kalusugan sa totoong

kalagayan ng mga Pilipino at sa kakayahan nilang umunawa ng mga konsepto at gumawa ng mga desisyong pangkalusugan.

Sa kabuoan, ang pagdalumat sa salitang altapresyon ay mahalaga hindi lamang sa larangan ng Narsing, bagkus maging sa paggamit nito sa lipunang Pilipino, at sa ibang panig ng daigdig. Mahalaga ito sapagkat nakatutulong ito sa pagpapaliwanag ng kahulugan ng altapresyon at mga dahilan ng pagkakaroon nito, lalo na sa importansiya ng pagpagsasaalang-alang sa persepsyon ng mga Pilipino, upang maituwid ang mga maling paniniwala at gawain, at maagapan o kaya'y makaambag sa kaalaman ng pamamahala ng karamdamang ito. Ibinahagi rin sa diskusyon ang mga programang kasalukuyang inilulunsad upang makatulong sa mga Pilipino.

Ang pananaliksik na ito ay limitado sa pag-uugnay-ugnay ng mga literatura na may kinalaman sa altapresyon. Nakalap ang mga impormasyon sa pamamagitan ng pagsusuri sa mga reperensiya gaya ng teksong akademiko, tekstong popular, laman ng midya, at iba pang literatura. Sa kabilang banda, maaaring gamitin ang pananaliksik na ito bilang gabay sa pagbuo ng iba pang pag-aaral na nakatuon sa mas malawak na saklaw o kaya naman sa pagsusuri o pagtuon sa mga partikular na komunidad. Lubos pang mapalalalim at mapagbubuti ang talakayan sa tulong ng pagkalap ng mga impormasyon sa pamamaraan ng pakikipanayam sa mga tao, nakararanas man o hindi ng altapresyon. Maaari ring mapagtibay ng mga matutuklasan sa mga kasunod pang pananaliksik ang mga tinalakay rito. Inirerekomenda rin ng mga mananaliksik ang pagkakaroon ng mas detalyadong diskusyon ukol sa mga interbensiyon ng mga nars sa pangangalaga ng mga indibidwal na nanganganib o mayroong mataas na presyon ng dugo. Ang mga kaalamang nadiskubre rito ay maaaring magamit sa pagbuo ng angkop na mga nursing care plan o NCP para sa mga kaso ng altapresyon. Higit pa rito, maaaring magsilbing tulong ang pag-aaral na ito sa paghahambing o pag-uugnay ng gamit ng salitang altapresyon sa iba pang mga larangan.

Reperensiya

“Altapresyon - Diksiyonaryo.” *Diksiyonaryo.ph*. (n.d.).
 diksiyonaryo.ph/search/altapresyon.

Dong, O. M. (2018, September). Excessive dietary sodium intake and elevated blood pressure: A review of current prevention and management strategies and the emerging role of pharmacogenetics. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 1(1), 7–16. <https://doi.org/10.1136/bmjnph-2018-000004>.

Esunge, P.M. (1991). From blood pressure to hypertension: The history of research. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 84, 621. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1295564/>.

Free maintenance meds at DOH’s hypertension and diabetes club. (2016, January 14). *Rappler*. <https://www.rappler.com/nation/free-maintenance-medicines-doh-hypertension-diabetes-club>.

Gaboy, L. (2012). Hypertension. In *GabbyDictionary*. <https://www.gabbydictionary.com/>.

GMA News Online. (2019, May 23). Pagdami ng mga batang may altapresyon, ikinababahala ng ilang doktor. *Balitambayan, GMA News*. <https://www.gmanetwork.com/news/balitambayan/balita/695357/pagdami-ng-mga-batang-may-altapresyon-ikinababahala-ng-ilang-doktor/story/>

Grillo, A., Salvi, S., Coruzzi, P., Salvi, P., & Parati, G. (2019, August). Sodium intake and hypertension. *Nutrients*, 11(9), 1970. <https://doi.org/10.3390/nu11091970>.

Gutierrez, M. M., & Sakulbumrungsil, R. (2021, October). Factors associated with medication adherence of hypertensive patients in the Philippines: A systematic review. *Clinical Hypertension, BioMed Central*, 1, <https://clinicalhypertension.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40885-021-00176-0>.

Harold, J.G. (2019, November). Harold on history: Historical perspectives on hypertension.” *American College of Cardiology*, 20. <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2017/11/14/14/42/harold-on-history-historical-perspectives-on-hypertension>.

Harvard Health Publishing. (2020, June). Reading the new blood pressure guidelines. *Harvard Medical School*. <https://www.health.harvard.edu/heart-health/reading-the-new-blood-pressure-guidelines>.

Hayblad O Altapresyon?(2021, July). *Tagalog Lang*, 12. <https://www.tagaloglang.com/hayblad/>.

Hypertension. (n.d.). *RiteMED*. <https://www.ritemed.com.ph/tamang-kaalaman/hypertension>.

Hypertension (2021, August 25). *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Hypertension. (2020). *www.who.int*. https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1.

Kotchen, T. A. (2011). Historical trends and milestones in hypertension research. *Hypertension*, 58(4), 522–538. <https://doi.org/10.1161/hypertensionaha.111.177766>.

- Kretchy, I., Owusu-Daaku, F., & Danquah, S. (2013). Spiritual and religious beliefs: Do they matter in the medication adherence behaviour of hypertensive patients?" *BioPsycho Social Medicine*, 7(1), 15. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-7-15>.
- Lasco, G., Mendoza, J., Renedo, A., Seguin, M. L., Palafox, B., Palileo-Villanueva, L. M., Amit, A. M., Dans, A. L., Balabanova, D., & McKee, M. (2020). Nasa dugo (It's in the blood'): Lay conceptions of hypertension in the Philip pines." *BMJ Global Health*, 5(e002295). <https://gh.bmj.com/content/5/7/e002295.info>
- Mendoza, J. E. (2021, May 12). Doctors debunk myths on hypertension: Drinking pineapple juice, eating garlic don't help. *Cebu Daily News*. <https://cebudailynews.inquirer.net/377492/doctors-debunk-myths-on-hypertension-drinking-pineapple-juice-eating-garlic-dont-help>.
- Murphy, Francis D., & Grill, D. (1930). So-called malignant hypertension. *Archives of Internal Medicine*, 46(1), 75. <https://doi.org/10.1001/archinte.1930.00140130078007>.
- Newman, T. (n.d.). 8 Myths about high blood pressure." *Medical News Today*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-all-about-hypertension>.
- Norman, A. (2020, January 6). 4 Reasons people don't go to the doctor. *Verywell Health*. <https://www.verywellhealth.com/reasons-people-dont-go-to-the-doctor-4779661>.
- Opina, (2008, June). The association of patient factors adherence to prescribed medication among Hypertensive patients. *HERDIN Plus*. <https://www.herdin.ph/index.php/component/herdin/?view=research&cid=43775>.

Pazoki, R., Dehghan, A., Evangelou, E., Warren, H., Gao, H., Caulfield, M., Elliott, P., & Tzoulaki, I. (2018). Genetic predisposition to high blood pressure and lifestyle factors. *Circulation*, 137(7), 653–661. doi:10.1161/circulationaha.117.030898.

Philippine Society of Hypertension. (n.d.). PSH, DOH launch cardiovascular risk assessment & management initiative. *News*, <https://www.philippinesocietyofhypertension.org.ph/news011119.html>.

Pino, G. (2019, January 12). DOH, PSH launch program to curb hypertension prevalence. *Philippine News Agency*. <https://www.pna.gov.ph/articles/1058720>.

Proclamation No. 1761, S. 2009. (2009, May). *Official Gazette of the Republic of the Philippines*. <https://www.officialgazette.gov.ph/2009/05/01/proclamation-no-1761-s-2009/>.

Products - Data Briefs - Number 289. (2017, October 18). *Centers for Disease Control and Prevention*. <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db289.htm>.

Razal, R., & Andrew, R. (n.d.). Sampung salitang medikal na may direktang salin a Filipino.” *PCHRD Website*. <https://www.pchrd.dost.gov.ph/index.php/news/6399-sampung-salitang-medikal-na-may-direktang-salin-%20sa-filipino>.

Ressel, G. W. (2003, July 15). NHLBI releases new high blood pressure guidelines. *American Family Physician*. <https://www.aafp.org/afp/2003/0715/p376.html>.

Sawicka, K., Szczyrek, M., Jastrzebska, I., Prasal, M., Zwolak, A., & Daniluk, J. (2011). Hypertension – The silent killer.” *J Pre Clin Clin Res*, 5,(2), 43-46.

- Sison, J., Divinaracia, R., & Naites, J., (2020). Asian management of hypertension: Current status, home blood pressure, and specific concerns in Philippines (a country report). *Journal of Clinical Hypertension*, 52, 504-507. <https://doi.org/10.1111/jch.13802>.
- Urbina, E. M., Khoury, P.R., McCoy, C., Daniels, S.R., Kimball, T.R., & Dolan, L.M. (2011). Cardiac and vascular consequences of pre-hypertension in youth. *The Journal of Clinical Hypertension*, 13.5 (2011), 332-342.
- World Health Organization. (2020, April 29). Salt reduction Who. int, *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction#:~:text=For%20adults%3A%20WHO%20recommends%20that,relative%20to%20those%20of%20adults>.
- Zarshenas, M.M., Mojtaba, H., Dalfardi, B., Golzari, S.E.J., & Habi bi, H. (2014). The medieval origins of the concept of hypertension." *Heart Views*, 15(3), 96. <https://doi.org/10.4103/1995-705x.144807>.