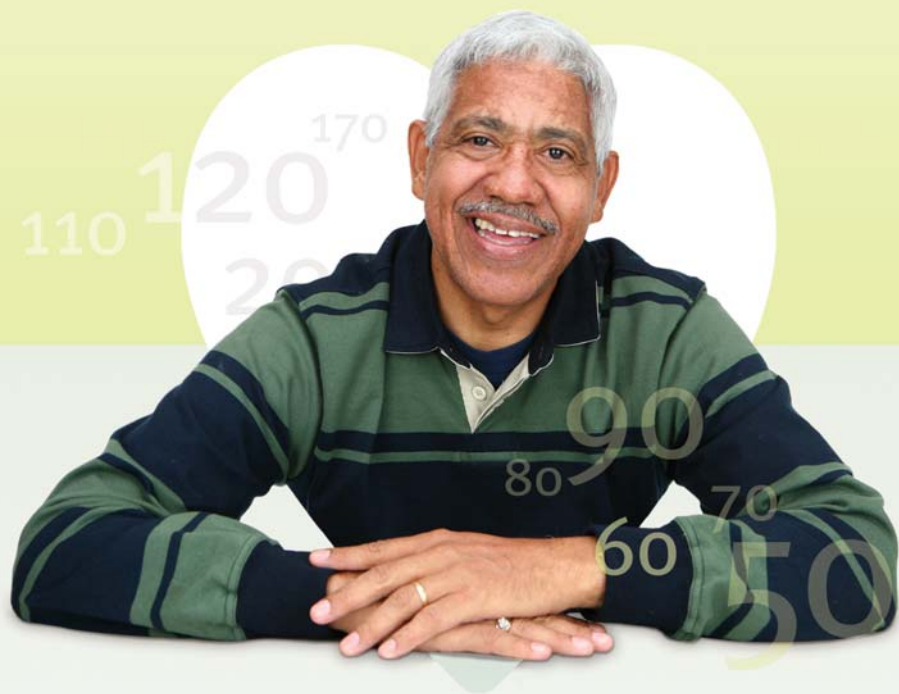


Despre hipertensiunea arterială



**Blood Pressure
Association**
the blood pressure charity

Hipertensiunea arterială este cauza cea mai cunoscută ce provoacă invaliditate și moarte prematură în Marea Britanie prin atac cerebral, infarct și boli de inimă. Unul din trei adulți din Marea Britanie are hipertensiune arterială și în fiecare zi 350 de persoane suferă un atac minor sau un infarct cauzate de această boală.

Ce este presiunea arterială?

Când inima dumneavoastră bate, aceasta pompează sânge în întregul organism pentru a-i da energia și oxigenul de care are nevoie. În traseul său sângele se lovește de pereții vaselor de sânge. Forța cu care se lovește este presiunea arterială.

Presiunea arterială nu este neapărat ceva pe care s-o simțiți sau să fiți conștient de prezența ei. Singura cale de a ști ce presiune arterială aveți este să vi se măsoare.

Presiunea arterială se măsoară în “milimetri coloană de mercur” (mmHg). Când presiunea arterială este măsurată se va scrie cu două numere. De exemplu, dacă aparatul arată 120/80mmHg, presiunea dumneavoastră arterială este „120 cu 80”.

Următorul tabel explică diferite rezultate ale unor măsurători.



Rezultat al măsurării presiunii arteriale	Ce înseamnă acest lucru	Ce trebuie să faceți
Mai puțin de 120 cu 80	Presiunea dumneavoastră arterială este normală și sănătoasă	Urmați un stil de viață sănătos pentru a vă menține presiunea arterială la acest nivel
Între 121 cu 81 și 139 cu 89	Presiunea dumneavoastră arterială este puțin mai mare decât ar trebui să fie, și ar trebui să încercați să o micșorați	Aduceți modificări sănătoase stilului dumneavoastră de viață
140 cu 90, sau peste (timp de câteva săptămâni)	Aveți hipertensiune arterială	Schimbați-vă stilul de viață –vizitați-vă doctorul sau asistenta și luați acele medicamente ce vă sunt prescrise

Ce este hipertensiunea arterială?

Dacă aparatul arată frecvent 140 cu 90, sau mai mare, timp de câteva săptămâni probabil că aveți hipertensiune arterială. Tensiunea dumneavoastră arterială poate fi mare și dacă doar una dintre valori este mai mare decât ar trebui să fie.

Hipertensiunea arterială nu are de obicei semne sau simptome, astfel că singura modalitate de a ști dacă aveți hipertensiune arterială este să vă fie măsurată. Totuși, doar după o singură citire nu înseamnă neapărat că aveți hipertensiune arterială. Multe lucruri vă pot afecta tensiunea arterială de-a lungul unei zile, astfel că va trebui să urmăriți dacă se menține ridicată de-a lungul unei perioade de timp.

♥ De ce este importantă hipertensiunea arterială?

Dacă presiunea dumneavoastră arterială este prea mare, inima și vasele de sânge sunt supuse unor presiuni ridicate. În timp, această presiune suplimentară poate afecta organele interne, ceea ce poate cauza probleme de sănătate.

Dacă aveți hipertensiune arterială și nu o țineți sub control, riscul de a suferi un infarct sau atac cerebral crește.

Hipertensiunea arterială poate de asemenea provoca boli de inimă și rinichi, și este strâns legată de unele forme de demență.



Care sunt cauzele hipertensiunii arteriale?

Pentru majoritatea oamenilor, nu există o singură cauză ce determină hipertensiunea arterială. Nu cunoaștem exact ce anume provoacă hipertensiunea arterială. Știm însă că stilul de viață poate afecta riscul apariției acesteia. Aveți un risc ridicat dacă:

- ♥ nu consumați suficiente fructe și legume;
- ♥ consumați prea multă sare;
- ♥ nu sunteți suficient de activ;
- ♥ sunteți supraponderal; sau
- ♥ consumați prea mult alcool.

Unele persoane pot avea hipertensiune arterială determinată de o altă problemă medicală, cum ar fi probleme la rinichi. Pentru aceste persoane, tratarea problemei medicale poate readuce tensiunea arterială la valori normale.



Alte câteva lucruri ce pot afecta tensiunea arterială

Vârsta: pe măsură ce îmbătrâniți, efectele unui stil de viață nesănătos se pot acumula și tensiunea arterială poate crește.

Originea etnică: persoanele din comunități aflate în regiunile Africa-Caraibe și Asia de Sud prezintă un risc mai mare decât alte persoane în ce privește hipertensiunea arterială.

Istoria familiei: riscul este mai mare dacă alți membri ai familiei au, sau au avut, hipertensiune arterială.

Un stil de viață sănătos pentru a vă micșora tensiunea arterială

Dacă aveți presiunea arterială prea ridicată, puteți face schimbări sănătoase în stilul de viață pentru a vă ajuta să o micșorați. Următoarele schimbări în dietă și activitate pot avea un efect real asupra tensiunii arteriale.

1 Consumați mai puțină sare

Prea multă sare crește tensiunea arterială, astfel că este important să consumați cât de puțină sare puteți. Majoritatea sării consumate nu provine din cea pe care o adăugați mâncărilor dumneavoastră, ci se găsește în produsele gata preparate precum pâinea, cerealele pentru micul dejun și mesele gata preparate.

Nu adăugați sare mâncărilor dumneavoastră atunci când gătiți sau în timpul mesei. Când sunteți la cumpărături, verificați etichetele și alegeți opțiunea care conține cât mai puțină sare atunci când puteți.

2 Consumați cât mai multe fructe și legume

Consumând fructe și legume ajutați la micșorarea tensiunii arteriale. Adulții ar trebui să consume cel puțin cinci porții de fructe și legume în fiecare zi. O porție înseamnă 80 de grame, sau aproximativ de mărimea pumnului dumneavoastră.

Încercați să consumați o gamă variată de fructe și legume. Uscate, congelate și la conservă, dar fiți atenți la cantitățile de sare, zahăr și grăsimi adăugate.



3 Consumați mai puțin alcool

Dacă consumați prea mult alcool, acest lucru va duce în timp la creșterea tensiunii arteriale. La momentul actual limitele recomandate sunt de 21 de unități de alcool pe săptămână pentru bărbați, și 14 unități pe săptămână pentru femei. O unitate înseamnă aproximativ o jumătate de halbă de bere sau vin de mere, un pahar mic de vin, sau 25 de ml de băuturi spirtoase.

Dacă veți respecta limitele recomandate în ce privește alcoolul, acest lucru vă va ajuta să vă mențineți tensiunea arterială la valori normale.

4 Păstrați-vă o greutate normală

Slăbind, dacă este nevoie, vă va ajuta să vă micșorați tensiunea arterială și va reduce riscul apariției unor probleme de sănătate. Cea mai bună modalitate de a scădea în greutate este de a alege alimente cu un conținut scăzut de grăsimi și aport caloric redus, și de a vă intensifica activitățile fizice. Puteți realiza acest lucru și fără “să fiți la regim”.

Stabiliți-vă obiective realiste. Faceți schimbări mici în dieta și activitățile dumneavoastră ce pot fi susținute pe tot parcursul vieții.

5 Fiți din ce în ce mai activ

30 de minute de exerciții moderate ca intensitate de cinci ori pe săptămână vă pot menține inima sănătoasă, și vă poate micșora tensiunea arterială. Dacă nu puteți să vă găsiți 30 de minute pe zi, chiar și o creștere moderată a activității vă poate ajuta.

Gândiți-vă la cum puteți deveni mai activ în viața dumneavoastră de zi cu zi. Orice activitate care vă face să vă încălziți sau să respirați mai des datorită efortului depus este ideală.



Medicamente pentru hipertensiune arterială

Modificându-vă dieta și fiind mult mai activ vă poate ajuta să țineți sub control tensiunea arterială, dar e posibil să nu fie suficient pentru a vă o reduce. S-ar putea să fie nevoie să luați medicamente.

Există o gamă largă de medicamente disponibile pentru tratarea hipertensiunii arteriale. Majoritatea acestora sunt grupate în patru tipuri de medicamente:

♥ Inhibitori ACE

♥ Medicamente ce blochează receptorii angiotensinei

♥ Medicamente ce blochează fixarea calciului

♥ Diuretice tiazidice

Sunt și alte tipuri de medicamente disponibile, dar aceste patru tipuri sunt cel mai des utilizate astăzi.

Doctorii vă pot ajuta să decideți ce anume să folosiți, dar este nevoie de timp pentru a găsi medicamentele potrivite pentru dumneavoastră.

♥ Încercarea de a găsi medicamentele potrivite pentru dumneavoastră

Fiecare persoană este diferită, și unele tipuri de medicamente dau rezultate mai bune la anumite categorii de persoane. Ce dă rezultate pentru un prieten sau rudă s-ar putea să nu funcționeze la fel de bine pentru dumneavoastră.

Multe persoane descoperă că un singur medicament nu este întotdeauna suficient pentru a le scădea tensiunea arterială. Fiecare tip de medicament acționează asupra unor sisteme diferite din organism, astfel că luând mai mult de un medicament ar trebui să aibă un efect mai mare asupra tensiunii arteriale.





Introduceți-vă medicamentele în rutina dumneavoastră zilnică – luați-le la aceeași oră în fiecare zi, și obișnuiți-vă să le luați. Acest lucru vă va ajuta să profitați din plin de efectele lor benefice.

♥ Încercând să obțineți cât mai mult de la medicamentele dumneavoastră

Hipertensiunea arterială nu se poate vindeca, și dacă este nevoie să luați medicamente, cel mai probabil va trebui să le luați de-a lungul întregii vieți. Dacă vă opriți, tensiunea arterială vă va crește din nou.

Este foarte important să vă luați medicamentele, chiar dacă nu vă simțiți rău. Păstrându-vă tensiunea arterială scăzută vă protejați inima și vasele de sânge de leziuni și boli.

♥ Colaborați cu doctorul sau asistenta dumneavoastră

Doctorul sau asistenta dumneavoastră vor vrea să vă vadă în relativ scurt timp din momentul în care începeți să luați un nou medicament. Aceasta datorită faptului că vor vrea să se asigure că este potrivit pentru dumneavoastră, și că nu există efecte secundare.

Dacă începeți să vă simțiți altfel după ce ați luat un medicament nou, puteți verifica lista efectelor secundare în prospectul ce însoțește medicamentul. Dar ar putea să fie mai util să vorbiți cu doctorul sau asistenta dumneavoastră, sau cu farmacistul. Aceștia sunt experți în medicația și vă pot sfătui.

Dacă experimentați efecte secundare datorită unui medicament, doctorul sau asistenta dumneavoastră vă pot modifica dozajul, sau pot încerca un nou medicament ce ar putea da rezultate mai bune.



Măsurarea tensiunii arteriale la domiciliu

S-ar putea să consideri oportună măsurarea tensiunii arteriale acasă între programările cu doctorul sau asistenta dumneavoastră. Aceasta poate fi o modalitate folositoare de a vedea care îți este tensiunea arterială în viața de zi cu zi.

Vorbiți cu doctorul sau asistenta dumneavoastră despre cum să vă măsurați tensiunea arterială acasă. S-ar putea să fie interesați să știe care vă este tensiunea arterială atunci când nu sunteți la clinică.

♥ Aparate de măsurare a tensiunii arteriale

Dacă doriți să vă măsurați tensiunea arterială la domiciliu, este important să alegeți aparatul potrivit. Aparatele care măsoară tensiunea la partea superioară a brațului sunt de obicei mai exacte și mai consecvente.

Indiferent ce aparat alegeți, asigurați-vă că a fost "validat clinic". Aceasta înseamnă că a fost testat și că oferă rezultate în care puteți avea încredere.



♥ Când și cum se măsoară tensiunea arterială

Cereți doctorului sau asistentei sfaturi despre cât de des să vă măsurați tensiunea arterială. Este indicat să o faceți în mod regulat la început, și mai rar odată cu trecerea timpului.

Încercați să vă măsurați tensiunea arterială în același moment al zilei, când sunteți relaxați. Faceți tot posibilul ca măsurarea tensiunii arteriale să se facă în condiții asemănătoare de fiecare dată.

Măsurarea tensiunii arteriale la domiciliu nu este pentru toată lumea. Dacă observați că acest lucru vă provoacă neliniște, vorbiți cu doctorul sau asistenta dumneavoastră.

“NU AM AVUT NICI CEA MAI VAGĂ IDEE”: POVESTEA LUI TOM

Ar fi trebuit să fie un control de rutină al tensiunii arteriale. Organizasem un eveniment de conștientizare a populației asupra tensiunii arteriale și am fost rugat să fiu primul la care să i se măsoare tensiunea.

După ce mi s-a măsurat tensiunea arterială, consilierul s-a uitat la mine cu o privire șocată și plină de îngrijorare. “Cred că ar fi bine să faceți o vizită medicului dumneavoastră - chiar acum,” a spus ea.



Până în acel moment nici n-am bănuțit că ar fi ceva în neregulă. Aveam 62 de ani, mă simțeam bine și încercam să fac exact aceleași lucruri ca atunci când eram cu 30 de ani mai tânăr. De acord, eram puțin mai gras decât ar fi trebuit, dar nu eram singurul.

“Dar nu simt nimic,” am spus. “Da,” mi-a explicat, “din acest motiv i se mai spune și ucigașul tăcut.”

Despre această broșură

Dacă aveți hipertensiune arterială, această broșură este pentru dumneavoastră. A fost scrisă în ideea de a vă oferi informațiile de bază despre tensiunea arterială, și despre cum se trăiește având hipertensiune arterială. Subiectele abordate:

- ♥ **ce înseamnă de fapt hipertensiunea arterială**
- ♥ **cine poate suferi de hipertensiune arterială și de ce**
- ♥ **schimbări ale stilului de viață care duc la scăderea tensiunii arteriale**
- ♥ **medicamente pentru hipertensiune arterială**

Această broșură a fost scrisă cu ajutorul primit din partea unor persoane ce suferă de hipertensiune arterială, și al unor profesioniști experți în acest domeniu. Scopul ei este să vă ofere informațiile de care aveți nevoie pentru a lua cele mai bune decizii pentru dumneavoastră.

Despre Blood Pressure Association

Blood Pressure Association este o organizație de caritate din Marea Britanie ce lucrează în scopul scăderii tensiunii arteriale la nivel național pentru a împiedica instalarea invalidității și a morții premature datorită atacurilor cerebrale, infarcturilor și bolilor de inimă. Facem aceasta prin conștientizarea populației, a persoanelor ce prezintă risc și a profesioniștilor în sănătate asupra importanței hipertensiunii arteriale. Ajutăm și sprijinim persoanele ce trăiesc cu această boală și persoanele ce prezintă risc de contractare a ei. Datorită inițiativelor noastre, dăm posibilitatea persoanelor cu hipertensiune arterială să se facă auzite pentru a ne asigura că primesc cea mai bună îngrijire posibilă.

Blood Pressure Association este o organizație de caritate înregistrată și ne bazăm pe donații care să ne ajute să ne ducem la îndeplinire obiectivele. Am fi recunoscători pentru fiecare donație ce ne-ar putea ajuta să acoperim costurile producerii acestei broșuri.

Blood Pressure Association
www.bpassoc.org.uk

60 Cranmer Terrace, London SW17 0QS
Telefon: 020 8772 4994



Blood Pressure Association
the blood pressure charity