



Nu consumați alcool

Consumul ridicat de alcool duce la creșterea în timp a tensiunii arteriale.

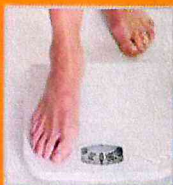
Fii activ (ă)

30 de minute de exercițiu moderat efectuate zilnic, 5 zile pe săptămână vor determina scăderea tensiunii arteriale. Este ideal orice tip de activitate care vă încălzește și duce la creșterea frecvenței respirației.



Mențineți-vă o greutate sănătoasă

Excesul ponderal duce la creșterea tensiunii arteriale. O alimentație sănătoasă și o activitate fizică regulată vă va ajuta să vă mențineți o greutate normală și va contribui la menținerea inimii și vaselor de sânge în bună condiție.



Renunțați la fumat

Renunțarea la fumat pe lângă reducerea tensiunii arteriale, are și alte beneficii între care reducerea riscului lezării vaselor sanguine și în consecință la diminuarea riscului de atac de cord și accident vascular cerebral.



Scădeți consumul de grăsimi.



Luați medicamente dacă este necesar

Multe persoane trebuie să ia unul sau mai multe medicamente pentru controlul tensiunii arteriale. Chiar dacă adaptarea la tratamentul zilnic poate fi dificilă, este obligatoriu să urmați tratamentul recomandat de medic, care va ajuta la scăderea tensiunii arteriale și reducerea riscului de boală cardiacă și accidente vasculare cerebrale.

Dacă aveți hipertensiune arterială nu o ignorați.

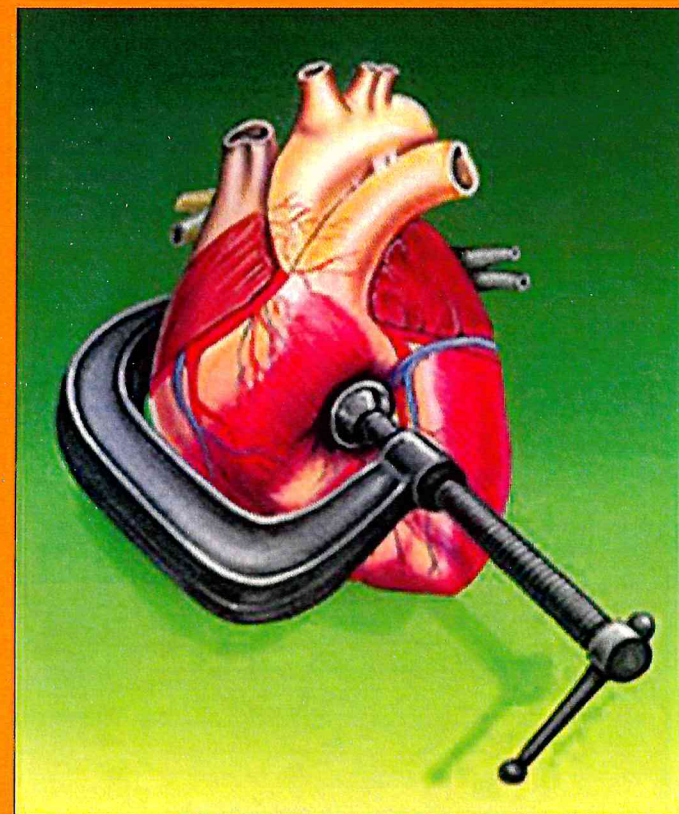
Reducerea tensiunii arteriale micșorează riscul de atac de cord și accident vascular cerebral!



Institutul Național de Sănătate Publică
Centrul Regional de Sănătate Publică Cluj
Dr. Sorina Iurme

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Ghid practic de management



Ce este tensiunea arterială?

Tensiunea arterială joacă un rol vital în asigurarea oxigenului și substanțelor hrănitoare în tot organismul.

Pentru ca sângele să ajungă în tot organismul suficient de repede, el trebuie să fie sub presiune. Această presiune este realizată de relația dintre :

- Activitatea de pompare a inimii
- Rezistența patului vascular
- Vâscozitatea sângelui

Ce semnificație au valorile citite?

Când vi se măsoară tensiunea arterială vi se comunică două valori, de exemplu, 120/80.



Primul număr reprezintă tensiunea **sistolică**. Este cea mai mare tensiune pe care o atinge sângele când bate inima.



Al doilea număr reprezintă tensiunea **diastolică**. Este nivelul cel /mai scăzut al tensiunii arteriale, când inima se relaxează între bătăi.

Ambele valori sunt importante. Cu cât sunt mai ridicate, cu atât riscul de probleme de sănătate viitoare este mai mare

Valori citite	Ce semnifică	Ce să faceți
120/80 sau mai mici	Tensiunea dvs. arterială este ideală	Urmați sfaturile din acest pliant pentru a o menține astfel
120/81- 139/89	Tensiunea dvs. arterială este mai mare decât ar trebui	Urmați sfaturile din acest pliant pentru a o reduce
140/100 sau mai mari	S-ar putea să aveți tensiunea arterială	Mergeți la medicul de familie pentru recomandări

Ce este hipertensiunea arterială (presiunea arterială ridicată)?

Dacă tensiunea dvs. arterială este în mod constant 140/90 sau mai mare pentru mai multe săptămâni, atunci probabil aveți hipertensiune arterială.

Puteți avea hipertensiune arterială și dacă doar una dintre valori este mai mare decât ar trebui.

În timp, tensiunea arterială ridicată poate leza organele, crescând riscul de atac de cord și accident vascular cerebral.

De asemenea, presiunea arterială ridicată determină afectarea cardiacă și renală și este strâns corelată cu anumite tipuri de demență.



Cine face hipertensiune arterială?

De regulă, nu există o cauză unică a hipertensiunii arteriale dar riscul este mărit de un stil de viață nesănătos.

Riscul de hipertensiune arterială crește cu vârsta, dar aceasta nu înseamnă că este un aspect normal al înaintării în vârstă.

Dacă aveți în familie istoric de hipertensiune arterială, boală cardiacă, accident vascular cerebral, riscul este mai mare.

Ce puteți face pentru a vă reduce tensiune arterială

Consumați mai puțină

sare

Prea multă sare consumată poate duce la creșterea tensiunii arteriale. Există sare "ascunsă" în numeroase alimente pe care le consumați, cum ar fi pâinea, cerealele, preparatele de carne.



! Verificați întotdeauna etichetele și alegeți produsele cu mai puțin de 0,25 g sare la 100 de grame.

Consumați mai multe fructe și legume

5 sau mai multe porții de fructe și legume consumate zilnic ajută la scăderea tensiunii arteriale.

O porție este în jur de 80g, aproximativ de mărimea pumnului dvs.