



HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Ce este tensiunea?

Tensiunea măsoară nivelul presiunii sângelui în artere. Prima valoare, numită **presiune sistolică**, înregistrează presiunea sângelui atunci când acesta este evacuat din inimă. În momentul în care inima se relaxează, rămâne o presiune dată de tonusul arterial – acest lucru este denumit **presiune diastolică**.

Nivelul normal al tensiunii arteriale este de aproximativ **120mmHg (sistolică)** și **80mmHg (diastolică)**. Aceste valori pot varia odată cu vârsta, dar sunt dependente și de starea dvs. generală sau de activitatea fizică. Dacă vi s-a comunicat că tensiunea dvs. este mai mare de 140 cu 90 trebuie să cereți sfatul medicului de familie.

Cum știți dacă tensiunea dvs. este prea mare?

Singura modalitate de a afla dacă tensiunea dvs. este mare sau nu constă în măsurarea acesteia – tensiunea arterială variază în funcție de vârstă și depinde de cât de activi din punct de vedere fizic ați fost înainte de măsurătoare. Totodată, dacă sunteți nervos sau anxios, rezultatul poate fi mai mare decât în mod normal.

O valoare ridicată nu înseamnă neapărat că aveți probleme cu tensiunea – doctorul dvs. ar trebui să vă verifice tensiunea arterială de câteva ori înainte de a decide dacă nivelul acesteia este mai mare decât limita normală admisă pentru vârsta dvs.



FUNDAȚIA ROMÂNĂ A INIMII
FUNDAȚIA CĂRDIOLGILOR ROMANI



Aveți tensiunea arterială crescută?

O persoană cu tensiune arterială ridicată se simte bine, arată bine și rar are simptome. Totuși, tensiunea ridicată face atât inima cât și arterele să lucreze din greu, ceea ce, în timp, le poate cauza probleme, determinând complicații și, uneori, chiar decesul pacientului.

Pentru a preveni astfel de consecințe, medicul vă poate recomanda să faceți câteva schimbări în stilul dvs. de viață și anume: să renunțați la fumat, să efectuați în mod regulat exerciții fizice și să adoptați o dietă echilibrată.

Aceste recomandări pot fi suficiente pentru a menține tensiunea arterială la un nivel rezonabil, însă există și posibilitatea ca unele persoane să fie nevoite să ia medicamente – numărul și tipul de medicamente variază de la o persoană la alta și depinde de modul în care nivelul tensiunii arteriale răspunde la tratament. Dacă v-a fost prescrisă medicație pentru tensiune arterială crescută, va trebui să o luați pe tot parcursul vieții – doar în acest fel riscul unui accident vascular cerebral sau al unui infarct miocardic este foarte mult redus. Medicația care scade tensiunea arterială previne de fapt îmbătrânirea precoce a inimii și a vaselor de sânge.

Care sunt cauzele hipertensiunii arteriale?

De cele mai multe ori nu găsim o cauză a hipertensiunii arteriale – o serie de factori contribuie la creșterea tensiunii arteriale, iar hipertensiunea arterială are tendința de a se moșteni din generație în generație. Doar în aproximativ 5% din cazuri există o cauză – de cele mai multe ori aceasta ține de funcția inadecvată a rinichilor. Pe de altă parte, excesul ponderal, consumul ridicat de alcool, excesul de sodiu (găsit în sare) și o alimentație săracă în fructe și legume pot duce la o creștere a tensiunii arteriale.

Ce puteți face pentru a reduce tensiunea arterială?

Un stil de viață sănătos poate ajuta la menținerea tensiunii arteriale la un nivel scăzut. Acest lucru este deosebit de important, dacă vi s-a spus că aveți hipertensiune arterială. De aceea, este indicat să vă mențineți greutatea la un nivel potrivit pentru înălțimea și constituția dumneavoastră.

Consumați mai multe fructe și legume și reduceți cantitatea de sare din alimentați dvs. zilnică.

Sodiul din sare este asociat cu tensiunea arterială ridicată. Sarea de mare, sarea iodată, toate conțin sodiu și au același efect asupra sănătății vs. ca sarea din mâncărurile gătite.

Pentru a vă asigura că tensiunea arterială rămâne la un nivel sănătos, reduceți cantitatea de sare pe care o adăugați la o masă și consumați mai puține alimente de tipul celor fast-food.

Includeți în dieta dvs. zilnică mai multe legume proaspete, fructe și cereale integrale.

Reduceți consumul de alcool!

Cantități mici de alcool pot oferi o anumită protecție împotriva bolilor de inimă, în timp ce cantitățile mari de alcool vă pot crește tensiunea arterială (pe lângă afectarea ficatului și a inimii).

Dacă obișnuiți să consumați alcool, eșalonați cantitatea de băutură pe săptămână, păstrați câteva zile fără alcool și nu beți mai mult decât este recomandat:

- Pentru **bărbați** – 14 doze standard într-o săptămână.
- Pentru **femei** – 7 doze standard într-o săptămână.

Ce înseamnă o **doză standard** (10 grame de alcool)?

- O bere mică (330 ml);
- Un pahar mic de vin (150 ml);
- Un pahar mic (50ml) de băuturi spirtoase (whisky, vodka sau gin).