

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ



Mai multe informații despre măsurarea corectă a tensiunii arteriale la domiciliu le găsiți aici. Scațați codul QR pentru a vizualiza videoclipul:

„Cum să vă măsurați corect tensiunea arterială la domiciliu.”



Material realizat cu sprijinul Asociației Medicilor de familie București. Material realizat în scop informativ. Pentru informații detaliate, vă rugăm să contactați medicul de familie



KRKA ROMANIA SRL
Splaiul Independenței, nr 319, București
Tel.021 310 66 05/021 310 66 06
Fax. 031 1000 703
www.krka.ro

PUTEM PREVENI DETERIORAREA ORGANELOR ȚINTĂ?

Detectarea timpurie și tratamentul hipertensiunii arteriale sunt de o importanță majoră.

Dacă valorile TA sunt ușor crescute, acest lucru nu înseamnă că ele vor rămâne constante. Dacă nu este diagnosticată, tratată și controlată, tensiunea arterială va înregistra valori din ce în ce mai mari.

VĂ CUNOAȘTEȚI VALORILE TENSIUNII ARTERIALE?

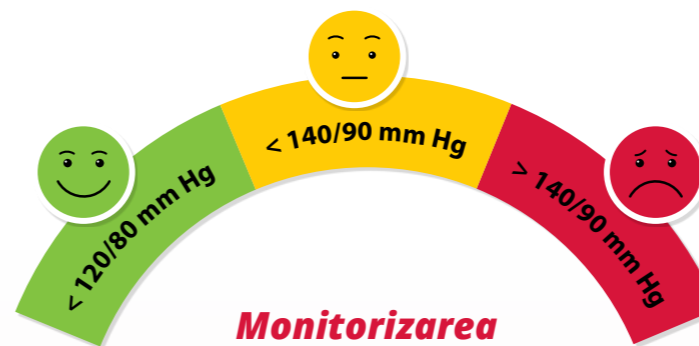
Aveți nevoie doar de câteva minute pentru a vă măsura tensiunea arterială. Importanța conștientizării și evaluării tensiunii arteriale vă pot influența cursul vieții. Medicul dumneavoastră sau farmacistul vă pot măsura tensiunea arterială sau o puteți face singur, la domiciliu, folosind un dispozitiv autorizat de măsurare al tensiunii arteriale.

Liga Mondială a Hipertensiunii arteriale recomandă ca fiecare persoană să-și măsoare tensiunea arterială cel puțin o dată pe an.

Când vă măsurați tensiunea arterială la domiciliu, luați în considerare următoarele recomandări.

- Cu jumătate de oră înainte de efectuarea măsurătorii, nu mâncați, nu beți cafea sau alcool și nu fumați.
- Cu 5 minute înainte așezați-vă confortabil într-un mediu liniștit.

- Așezați manșeta direct deasupra cotului. Brațul dvs. trebuie să fie sprijinit pe o suprafață plană (cum ar fi o masă), cu antebrațul la nivelul inimii.
- În timpul măsurării tensiunii arteriale, fiți relaxat, cu picioarele pe podea, neîncrucișate.
- Măsurați tensiunea arterială de 2 ori, la un interval de 1-2 minute între măsurători.
- După măsurare, scrieți data, ora măsurării și valorile tensiunii arteriale (sistolice și diastolice).



Monitorizarea tensiunii arteriale la domiciliu este o parte importantă în identificarea și tratarea tensiunii arteriale crescute.

Puteți preveni evenimentele cardiovasculare rezultate în urma complicațiilor date de hipertensiunea arterială!

SĂNĂTATEA DUMNEAVOASTRĂ CONTEAZĂ

INFORMAȚII REFERITOARE LA HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ VĂ POATE PUNE VIAȚA ÎN PERICOL.

**Verifică și Controlează!
Previne!**



CE ESTE TENSIUNEA ȘI HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ?

Tensiunea arterială este forța (presiunea) cu care sângele apasă pe peretele vasului. Tensiunea arterială sistolică este presiunea măsurată atunci când inima împinge sângele către vase.

Tensiunea arterială diastolică este presiunea măsurată atunci când inima se odihnește. Tensiunea arterială este măsurată în milimetri coloană de mercur (mm Hg).

Tensiunea arterială optimă este în jurul valorii de 120/80 mmHG (în cazul persoanelor sănătoase, netratate anterior)

Vorbim despre tensiune arterială crescută (hipertensiune arterială) atunci când tensiunea arterială este egală sau mai mare de 140/90 mmHg. Este posibil ca numai tensiunea arterială sistolică sau numai tensiunea arterială diastolică să fie crescută sau ambele.

Hipertensiune arterială

Tensiune arterială sistolică ≥ 140 mm Hg și/sau Tensiune arterială diastolică ≥ 90 mm Hg

Hipertensiunea este o cauză majoră de deces prematur la nivel mondial.

1 din 4 bărbați și 1 din 5 femei au hipertensiune.

CE CAUZEAZĂ TENSIUNEA ARTERIALĂ CRESCUTĂ?

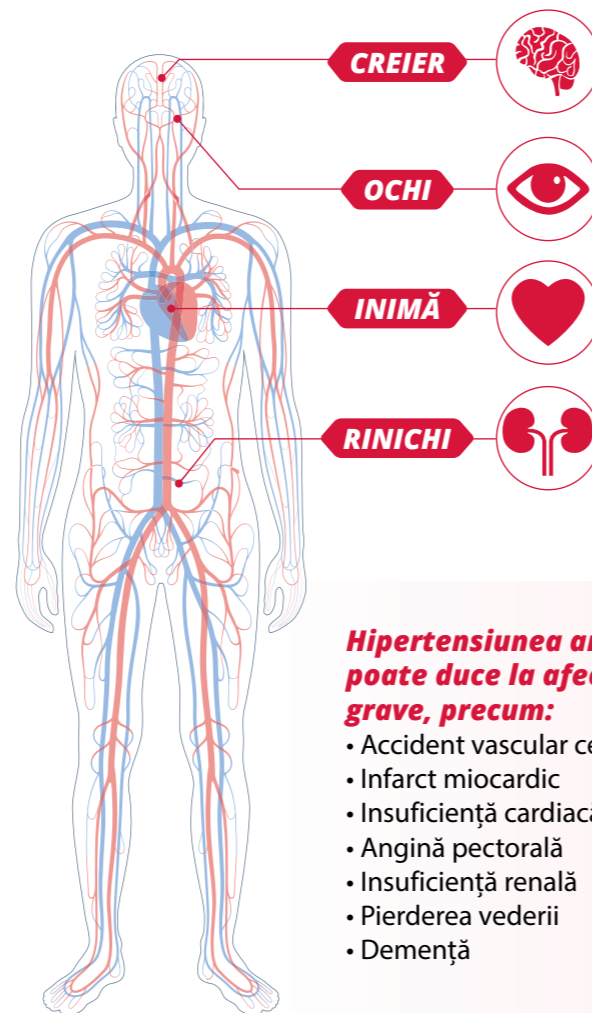
Diversi factori au impact asupra dezvoltării hipertensiunii arteriale esențiale. Nu putem influența toți factorii de risc, unii fiind modificabili (ereditatea, vârsta, sexul), dar putem influența factorii de risc modificabili:

- controlul greutateii corporale
- consumul excesiv de sare
- consumul excesiv de băuturi alcoolice
- activitate fizică scăzută
- expunerea la stres

Hipertensiunea arterială poate fi prevenită sau scăzută prin adoptarea unui stil de viață sănătos.

CE EFECTE POATE AVEA HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ ASUPRA ORGANISMULUI?

Hipertensiunea arterială determină modificări structurale ale vaselor de sânge, ducând la afectarea organelor țintă.



Hipertensiunea arterială poate duce la afecțiuni grave, precum:

- Accident vascular cerebral
- Infarct miocardic
- Insuficiență cardiacă
- Angină pectorală
- Insuficiență renală
- Pierderea vederii
- Dementă

Datorită efectului său dăunător asupra organelor țintă, hipertensiunea arterială este un factor major de risc pentru morbiditatea și mortalitatea cardiovasculară.

„TENSIUNEA MEA ARTERIALĂ ESTE PUȚIN MAI MARE DECÂT 140/90 mmHg”

TREBUIE SĂ ACȚIONEZ ȘI ÎN CAZ DE TENSIUNE ARTERIALĂ UȘOR CRESCUTĂ?

Da, de asemenea, în caz de tensiune arterială ușor crescută, trebuie să acționați, deoarece aceasta este încadrată ca hipertensiunea de gradul I.

Gradul 1 de hipertensiune

Tensiune arterială sistolică: 140 - 159 mm Hg
Tensiune arterială diastolică: 90 - 99 mm Hg

Hipertensiunea de gradul 1 este de departe cea mai frecventă, întâlnită la 74% dintre pacienții hipertensivi. Chiar și hipertensiunea de gradul 1 poate provoca complicații foarte grave dacă nu este tratată.

CARE SUNT COMPLICAȚIILE CARDIOVASCULARE FOARTE GRAVE?

Aproape 2/3 din decesele coronariene legate de hipertensiunea arterială apar în stadiul I de hipertensiune.

Deteriorarea organelor apare încă de la o valoare a TA ușor crescute, existentă pe o perioadă mai lungă de timp.

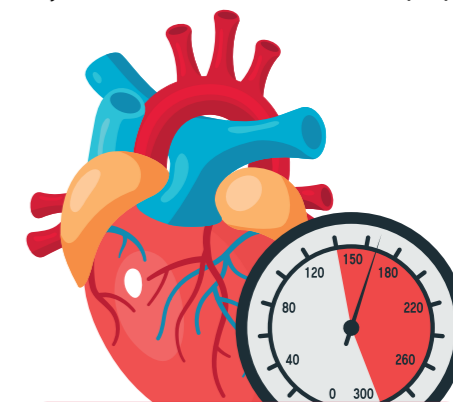
Detectarea timpurie și tratamentul hipertensiunii arteriale sunt cruciale pentru prevenirea complicațiilor grave.

CELE MAI FRECVENTE SIMPTOME ALE HIPERTENSIUNII ARTERIALE

Aproximativ jumătate dintre pacienții cu hipertensiune arterială nu sunt conștienți de aceasta, deoarece nu prezintă semne vizibile.

Simptome ușoare și atipice pot apărea ocazional:

- Durere de cap
- Amețeală
- Oboseală
- Dificultăți de somn
- Tinitus
- Bătăi rapide ale inimii
- Sângerări nazale
- Presiune în piept



Deseori, hipertensiunea arterială nu prezintă semne/simptome evidente, până în momentul în care vasele de sânge, inima, creierul, rinichii și ochii sunt ireversibil afectate iar funcția lor este compromisă. De aceea, **hipertensiunea arterială** este numită **UCIGAȘUL TĂCUT**.

Mențineți valorile tensiunii arteriale <140/90 mmHg sau chiar <130/80 mmHg (în cazul în care sunteți deja tratat pentru hipertensiune arterială și tolerați bine medicamentele prescrise).

Dacă valorile tensiunii arteriale sunt mai mari decât cele menționate anterior, adresați-vă medicului dumneavoastră.