

Ce este tensiunea arterială?

Tensiunea arterială este forța aplicată față de pereții arteriali când inima pompează sângele în corp.

Cunoașteți-vă valorile tensiunii arteriale

Primul număr, tensiunea arterială sistolică măsoară presiunea maximă exercitată când inima se contractă. O valoare peste 90 și sub 140 este în general considerată normală pentru adult.

Numărul cel mai mic indică tensiunea diastolică și este măsurat între bătăi, când inima este în repaus. O valoare peste 60 și sub 90 este în general considerată normală pentru adult.

Tabelul de mai jos prezintă valorile normale pentru adulți. Arată, de asemenea, valorile care vă plasează la risc mai mare de probleme de sănătate. Tensiunea arterială tinde să crească și să coboare chiar și la persoane care au valori normale. Dacă valorile dvs. se mențin peste normal în majoritatea timpului, sunteți la risc.

În prezența diabetului sau bolilor renale cronice orice citire peste 130/85 mmHg este considerată ridicată.

CATEGORII PENTRU NIVELURILE TENSIUNII ARTERIALE (ÎN mmHg SAU MILIMETRII MERCUR) LA ADULȚI — 18 ANI ȘI PESTE

Categoria	Sistolică		Diastolică
Optimă/normală	Sub 120	și	sub 80
Înalt normală	120-139	sau	80-89
TENSIUNE ARTERIALĂ RIDICATĂ			
Stadiul 1	140-159	sau	90-99
Stadiul 2	160 sau mai înaltă	sau	100 sau mai mare

Parteneri:



MINISTERUL
SANATATII



pentru mai multe informații

<http://www.societate-hipertensiune.ro>
<http://www.insp.gov.ro/cnepss/campanii-de-informare-educare-si-comunicare/>
www.worldhypertensionleague.org
www.worldkidneyday.org
www.worldactiononsalt.com
www.idf.org
www.ish-world.com

Contact

Office of the Secretary General World Hypertension League - Blusson Hall, R. 11402, 8888 University Drive, Burnaby, BC V5A 1S6, t. 1 778 782 7176, e. whlsec@sfu.ca

parteneriat

Ziua Mondială de Luptă Împotriva a Hipertensiunii este partener oficial cu Societatea Internațională de Hipertensiune (IHS), Ziua Mondială a Rinichiului (WKD), Acțiunea Mondială pentru Sare și Sănătate (WASH) și Federația Internațională de Diabet (IDF). Toate aceste organizații (WHL, WKD, WASH, IDF) vor lucra împreună pentru a crește gradul de conștientizare a faptului că presiunea arterială ridicată este o cauză și complicație comună a tuturor bolilor vasculare, incluzând boala renală,



**Verifică-ți
tensiunea
arterială
menține-o la
valori normale.**



Ce este hipertensiunea arterială?

Hipertensiunea arterială este cunoscută în mod obișnuit ca fiind presiunea arterială crescută. Este o condiție medicală cronică în care presiunea arterială este ridicată.

Ce este ziua mondială a hipertensiunii arteriale ?

Ziua Mondială de Luptă Împotriva Hipertensiunii a fost stabilită cu scopul de a evidenția posibilitatea prevenirii accidentelor vasculare cerebrale, bolii cardiace și renale cauzate de tensiunea arterială ridicată și pentru a comunica informații legate de prevenire, depistare și tratament. În fiecare an, ziua de **17 mai** a fost desemnată ca **Ziua Mondială de Luptă Împotriva Hipertensiunii**.



Hipertensiunea arterială este o epidemie globală!

La scară globală, **7 milioane de oameni mor și 1.5 miliarde suferă** în fiecare an datorită tensiunii arteriale crescute, sau hipertensiunii.

Măsurați-vă tensiunea arterială

Este important să vă măsurați în mod regulat presiunea arterială. O puteți face singur (ă) acasă cu un aparat automat cu manșetă pentru braț. Iată câteva sugestii.

1. **Asigurați-vă că manșeta se potrivește.** Înainte de a cumpăra un aparat, măsurați-vă circumferința brațului. Apoi, alegeți un aparat care are o manșetă de dimensiune corectă.
2. **Stați calm.** Nu consumați băuturi cofeinizate și nu faceți mișcare cu 30 de minute înainte de determinare.
3. **Stați corect.** Așezați-vă pe un scaun tare, cu spatele drept și susținut. Nu încrucișați brațele sau picioarele. Țineți picioarele cu talpa pe pardoseală și membrul superior susținut pe o suprafață tare cu brațul la nivelul inimii.
4. **Faceți citiri multiple.** De fiecare dată când măsurați, faceți două sau trei citiri la distanță de 1 minut și înregistrați toate rezultatele.
5. **Faceți măsurătorile în același moment al zilei.** Deoarece presiunea arterială fluctuează, este important să faceți citirile în același moment în fiecare zi. Momentele recomandate sunt ca primul lucru dimineața și din nou seara.

INDICELE DE MASĂ CORPORALĂ—SUB 18,5 SUNTEȚI SUBPONDERAL (Ă) TABEL ORIENTATIV PENTRU CLASIFICAREA OBEZITĂȚII

Categoria	OMS internațional
IMC (kg/m²)	
Normal/sănăt os	18,5-24,9
Supraponderal	25-29,9
Obez	≥ 30
Circumferința abdominală (pentru obezitatea abdominală, cm)	
bărbați	>101
femei	>88

MEDICAȚIA POATE AJUTA

Multe dintre medicamentele care reduc tensiunea arterială previn, de asemenea, atacul de cord și accidentele vasculare cerebrale. Vorbiți cu doctorul dvs. pentru tratament individualizat.

Și țineți minte să:

- Luați tratamentul așa cum a fost recomandat de medic
- Raportați imediat medicului orice efecte secundare
- Continuați să vă monitorizați tensiunea arterială în timpul tratamentului.



În schimb:

- Creșteți aportul zilnic de fructe și legume
- Încercați să pregătiți cel puțin o masă vegetariană pe săptămână
- Nu beți mai mult de una sau două unități standard de alcool pe zi.

Reduceți aportul de sodiu.

- Nu adăugați sare la gătit
- Nu puneți solnița la masă
- Folosiți suc de lămâie, oțet, ierburi aromatice de sezon.
- Verificați întotdeauna etichetele și alegeți produsele cu conținut scăzut de sare.

4. Trăiți o viață activă. Corpul dvs. a fost creat să se miște. Deci, fiți activi în orice fel care vă face plăcere: mers pe bicicletă, înot, grădinărit, orice vă face fericit (ă) vă poate face bine.

Amintiți-vă că 10 minute de exerciții simple, de câteva ori pe zi pot fi de un real ajutor.

Țintiți o tensiune arterială sănătoasă cu aceste patru chei

1. Monitorizați-vă greutatea. Excesul ponderal poate duce la hipertensiune arterială. O modalitate bună de a vă monitoriza greutatea este să păstrați înregistrări cu IMC (indicele de masă corporală). Pentru a calcula IMC, trebuie să vă măsurați greutatea în Kg și să împărțiți la înălțimea în m la pătrat (G/I^2). O altă măsură a obezității este circumferința abdominală.

2. Renunțați la fumat. Dacă sunteți fumător încercați să vă lăsați de acest obicei, sau cel puțin începeți prin a reduce gradual numărul de țigări fumate pe zi până la zero.

3. Faceți alegeri alimentare sănătoase. Consumul de alimente sănătoase este întotdeauna o idee bună. În primul și în primul rând, nu săriți peste mese. Consumați 3 mese pe zi și urmăriți mărimea porției. Încercați să limitați consumul de alimente procesate și de tip fast food.

Încercați:

- Să urcați pe scări la locul de muncă
- Să parcați mașina la distanță și să mergeți pe jos

