



## ZIUA MONDIALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA HIPERTENSIUNII

17 mai 2022

*Măsurați-vă tensiunea arterială cu acuratețe, controlați-o, trăiți mai mult!*

Hipertensiunea arterială (HTA) reprezintă o creștere a presiunii sângelui în artere, peste valorile normale. HTA poate apărea datorită factorilor de risc (genetici și/sau comportamentali), dar și din cauza unei afecțiuni la un alt organ (inimă, rinichi, glande suprarenale). Hipertensiunea arterială poate să nu fie însoțită de simptome, dar în unele cazuri pot apărea manifestări precum: greață, vărsături, dureri de cap, zgomote în urechi, tulburări de vedere, vertijuri, oboseală, sângerări nazale.

**Tensiunea arterială (TA)** este presiunea sângelui în artere descrisă de două valori:

Prima valoare, sau tensiunea arterială **sistolice (maximă)**, este cea mai mare dintre cele două și măsoară presiunea în artere atunci când inima se contractă.

A doua valoare, sau tensiunea arterială **diastolică (minimă)**, măsoară presiunea în artere între contracțiile inimii, atunci când inima se relaxează și primește o nouă cantitate de sânge.

De obicei, în condiții de repaus fizic, valoarea sistolică este mai mică de 140 mmHg, iar valoarea diastolică este mai mică de 90 mmHg.

**Hipertensiunea arterială** este definită cu valori ale TA sistolice egale sau mai mari de 140 mmHg și/sau ale TA diastolice egale sau mai mari de 90 mmHg.

Valorile constant crescute și necontrolate ale TA se corelează cu un risc crescut de mai multe evenimente cardio-vasculare:

- accident vascular cerebral (AVC);
- infarct miocardic;
- insuficiență cardiacă;
- boală arterială periferică;
- afecțiune renală;
- demență;
- moarte subită.

În România, datorită complicațiilor cardiovasculare pe care le determină, HTA este responsabilă de 62% din totalul deceselor, conform Studiului Epidemiologic asupra Prevalenței Hipertensiunii Arteriale și a Riscului cardiovascular în România (SEPHAR) IV, realizat în 2021.

**Factorii de risc în hipertensiunea arterială** pot fi:

- nemodificabili - vârsta, rasa și istoricul medical al familiei și/sau;
- controlabili de către pacienți - supraponderabilitatea sau obezitatea, lipsa activității fizice, fumatul, sarea consumată în exces.

**Factorii comportamentali** joacă un rol major în creșterea presiunii arteriale (alimentația nesănătoasă, consum redus de fructe și legume, sedentarismul, obezitatea, fumatul, consumul excesiv de alcool, stresul etc.).



Tema campaniei din acest an este **Măsurați-vă tensiunea arterială cu acuratețe, controlați-o, trăiți mai mult**, concentrându-se pe combaterea ratelor scăzute de conștientizare în special în zonele cu venituri mici sau medii, și a metodelor precise de măsurare a tensiunii arteriale.

**Scopul** principal al zilei este de a educa populația și de a crește gradul de conștientizare a hipertensiunii arteriale și a complicațiilor sale medicale grave, de a oferi informații despre prevenire, depistare și tratament. Pentru a face acest lucru este nevoie de cooperarea specialiștilor din domeniul sănătății, a mass-media, a organizațiilor de voluntari și a guvernului.

### **Monitorizează-ți atent tensiunea arterială**

Ziua Mondială de Luptă împotriva Hipertensiunii întărește mesajul că pacienții trebuie să fie atenți la menținerea stării lor de sănătate și a valorilor tensiunii arteriale în limite normale. Reguli de bază care trebuie respectate:

- ✓ Verifică tensiunea în fiecare lună și mergi la medic, dacă observi schimbări.
- ✓ Limitarea consumului de sare! Verificați etichetele produselor alimentare. Nu adăugați sare la masă!
- ✓ Beți cel puțin 2-2,5 litri de apă pe zi și adoptați o dietă bogată în legume, fructe de sezon.
- ✓ Spuneți nu alimentelor de tip fast-food!
- ✓ Renunțați la fumat!
- ✓ Limitarea consumului de alcool!
- ✓ Menținerea unei greutate corporale optime; Adoptați un stil de viață activ! Cel puțin 30 minute de exerciții *efectuate zilnic*, vă pot ajuta să scădeți în greutate și să vă reduceți presiunea arterială.
- ✓ Nu întrerupeți tratamentul prescris! Hipertensiunea arterială este o boală cronică, iar tratamentul trebuie luat toată viața, chiar dacă valorile tensiunii arteriale devin normale sub tratament.

### **Cum se măsoară corect tensiunea**

Tensiunea arterială poate fi măsurată în cabinetul medicului de familie, al medicului de medicina muncii, dar și la domiciliu, prin auto măsurare. Cele mai sigure tensiometre electronice sunt cele a căror manșetă se aplică pe braț și nu pe încheietura mâinii, deoarece dispozitivele de încheietură pot da rezultate eronate. Pentru auto măsurare, manșeta gonflabilă a tensiometrului ar trebui să acopere o bună parte din zona superioară a brațului, iar această manșetă trebuie să fie poziționată direct pe piele, cu furtunul așezat pe partea internă a cotului (plica cotului).

Pentru a obține valori corecte:

- ✓ este indicat ca măsurătoarea să se realizeze în poziție șezândă, după 5-10 minute de repaus;
- ✓ în timpul măsurătorii, stai așezat pe scaun cu picioarele pe podea și brațul sprijinit pe o masă, astfel încât cotul să fie aproximativ la nivelul inimii;
- ✓ nu vorbi în timpul măsurătorii și nu te mișca;
- ✓ evită să fumezi cu minim 15 minute înaintea măsurătorii;
- ✓ evită să consumi cafea în ora precedentă examinării;
- ✓ încearcă să eviți situațiile stresante.

### **Date statistice din județul Hunedoara**

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Boli Cardio-Vasculare	33.136	32.320	32.752	33.396	32.621	32.156	33.002	32.072	32.080
HTA	61.700	62.629	62.856	62.438	62.735	63.158	61.887	60.410	61.040

**Măsurarea tensiunii arteriale – o obligație pentru sănătatea dumneavoastră!**  
**Prin menținerea sub control a tensiunii arteriale evitați riscul de deces și dizabilitate.**  
**Adoptați un stil de viață sănătos!**