



Consumați mai puțin alcool

Consumul ridicat de alcool duce la creșterea în timp a presiunii arteriale. Consumul recomandat este de ≤ 2 unități de alcool pe zi pentru bărbați și ≤ 1 pentru femei.

(1 unitate de alcool se găsește în 180ml de vin, în 360ml de bere sau în 45ml de băutură spirtoasă cu tărie alcoolică de aproximativ 90%.)

Fiți activ (ă)

30 de minute de exercițiu moderat efectuate zilnic, 5 zile pe săptămână vor determina scăderea presiunii 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 presiunii 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 presiunii arteriale, are și alte beneficii între care reducerea riscului lezării vaselor sanguine care poate duce la atac de cord sau accident vascular cerebral.



Luați medicamente dacă este necesar

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

Dacă aveți hipertensiune arterială (presiune arterială ridicată) nu o ignorați.

Reducerea presiunii arteriale micșorează riscul de atac de cord sau accident vascular cerebral!



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



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

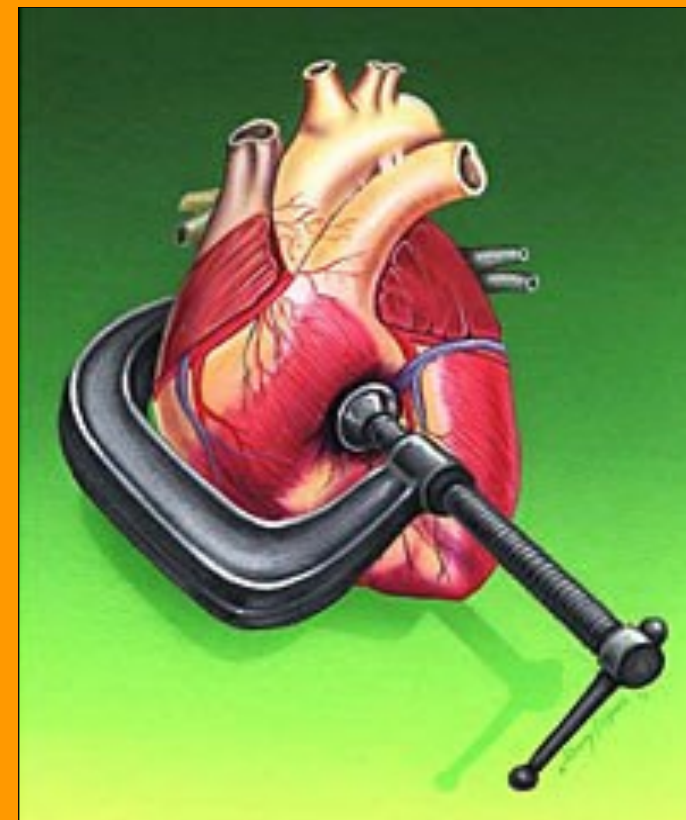
CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE
Str. Dr. Leonte nr. 13, București, e-mail: cnepps@insp.gov.ro



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Ghid practic de management



Ce este presiunea arterială?

Presiunea 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 presiunea arterială vi se comunică două valori, de exemplu, 120/80.

Primul număr reprezintă presiunea **sistolă**. Este cea mai mare presiune pe care o atinge sângele când bate inima.



Al doilea număr reprezintă presiunea **diastolică**. Este nivelul cel mai scăzut al presiunii 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	Presiunea dvs. arterială este ideală	Urmați sfaturile din acest pliant pentru a o menține astfel
120/81- 139/89	Presiunea 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 hipertensiune	Mergeți la medicul de familie pentru recomandări

Ce este hipertensiunea (presiunea arterială ridicată)?

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

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

În timp, presiunea arterială ridicată poate leza organele, crescând riscul de atac de cord sau 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?

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

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

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

Ce puteți face pentru a vă reduce presiunea arterială

Consumați mai puțină sare

Prea multă sare consumată poate duce la creșterea presiunii 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 presiunii arteriale.

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