



Tensiunea arterială sistolică (care este primul număr), reprezintă presiunea din artere când cordul se contractă și pompează sânge în artere;



Tensiunea arterială diastolică (al doilea număr), reprezintă presiunea din artere în momentul în care cordul se relaxează, după contracție.



Hipertensiunea arterială (HTA) a fost numită "ucigașul tăcut" neexistând simptome specifice. Acuze ca amețeală, nervozitate, epistaxis (sângerări nazale), sau dureri de cap nu sunt neapărat legate de HTA.



Care este valoarea normală a tensiunii arteriale ?

TA optimă este sub 120/80 mmHg. Se acceptă ca valori normale și cele situate între 120/80 mmHg și 139/89 mmHg. Dacă TA este 140/90 mmHg sau mai mult, se consideră hipertensiune arterială.

Pacienții cu diabet zaharat sau boală renală, care au o TA > 130/80 mm Hg, trebuie considerați a avea un risc crescut și tratați corespunzător.

Deoarece mulți oameni care au presiune sanguină crescută sunt asimptomatici este important ca tensiunea arterială să fie regulat controlată de către un profesionist sau chiar monitorizată la domiciliu.



Știați că... ?

- 4 din 10 romani sufera de hipertensiune arteriala.
- chiar si o crestere moderata a valorilor tensiunii arteriale se asociaza cu scaderea sperantei de viata.

Ce măsuri se pot lua pentru a controla hipertensiunea arterială?

1) Modificarea obiceiurilor alimentare defectuoase:



Reducerea cantității de sare din alimentele consumate: este vorba de sarea adăugată în mâncare, dar și de cea conținută în anumite alimente, precum și apele carbogazoase. Este recomandabil a limita consumul la 2,4 g sare/zi.

Normalizarea greutateii corporale: Reducerea greutateii corporale asigură nu numai scăderea valorilor tensionale, ci și un mod de viață sănătos.



Reducerea cantității de alcool băut zilnic, deoarece băuturile alcoolice sunt sărace în nutrienți și bogate în calorii.



Trebuie **reduse alimentele bogate în grăsimi** și stimulat consumul de fructe, legume și lactate cu conținut scăzut în grăsimi.



2) Activitatea fizică zilnică:

orice activitate fizică făcută constant echivalentă a 30 de minute de mers rapid, zilnic, este benefică. În felul acesta este ușurată pierderea greutateii corporale/ menținerea ei în limite normale, dar și un tonus psihic foarte bun !



30 de minute de exercitiu fizic zilnic ajuta la mentinerea greutatii corporale si poate reduce valorile tensiunii arteriale

3) Oprirea fumatului



4) Managementul stresului



5) **Medicația antihipertensivă:** trebuie urmate indicațiile medicului.



Tratamentul se menține, de regulă, pe durata întregii vieți, cu variații legate de doze și combinația medicamentelor.

