

Ce este tensiunea arterială?

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

Cunoașteți-vă valorile tensiunii arteriale

Prinul 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.

Tabellul de mai jos prezintă valorile normale pentru adult. Având de asemenea, valorile care vă plasează la risc mai mare de probleme de sănătate. Tensiunea arterială tinde să crească și să eșoare chiar și la persoane care au valori normale. Dacă valoarea dvs se menține peste normal în majoritatea timpului, sunteți la risc.

În prezentia doborâtului sau bolilor renale cronice, orice cifre peste 130/85 mmHg este considerată ridicată.

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

Categoria	Sistolică	Diastolică
Optimal/normală	sub 120	și sub 80
Bună	120-139	și 80-89
TENSIUNE ARTERIALĂ RIDICATĂ		
Stadiu 1	140-159	și 90-99
Stadiu 2	160 sau mai ridicat sau 100 sau mai ridicat	

Partenerii:



pentru mai multe informații

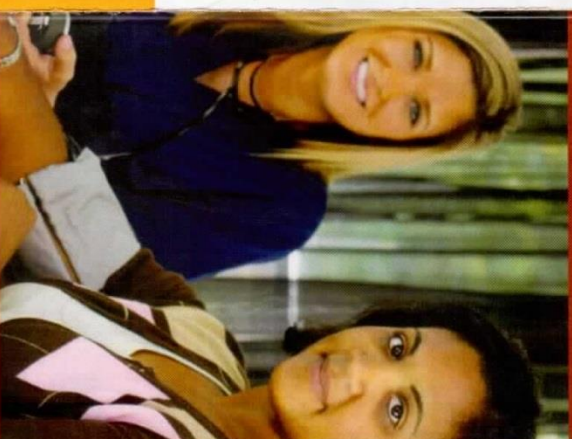
www.worldhypertensionalliance.org
www.hypertension.ca
www.ihc-sc.gc.ca
www.worldactionday.org
www.worldactiononshell.com
www.idf.org
www.ish-world.com
www.ihc-sc.gc.ca

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@stf.ca

parteneriat

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



Verifică-ți tensiunea arterială menține-o la valori normale

VERIFICĂ-ȚI TENSIUNEA ARTERIALĂ

ELIMINĂ-ȚI RISCUL DE INFARCT DE MIOCARD ȘI ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

Ziua Mondială a Sănătății 2015

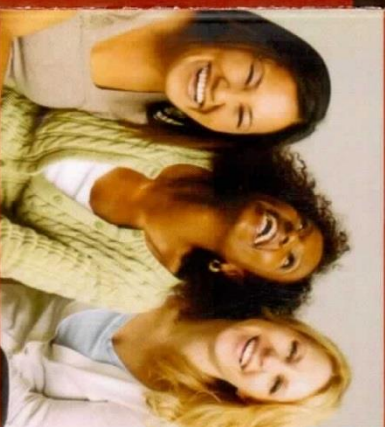
Materialul realizat de Direcția de Sănătate Publică Mureș-Promovează Sănătatea, în cadrul Programului Național de Prevenire și Promovare a Sănătății și Educației pentru Sănătate, este finanțat de Ministerul Sănătății și Finanțelor de Ministerul Sănătății.

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.

Măsurători - vă tensiunea arterială

Este important să vă măsurați în mod regulat presiunea arterială. O puteți face singur (ă) ocazi cu un aparat automat cu mersuțu perru u braț. Iați câteva sugestii.

1. **Asigurați-vă că mersuțu se potrivește.** Înainte de a cupriza un aparat, măsurați-vă circumferința brațului. Apoi, alegeți un aparat care are o mersuțu de dimensiune corectă.
2. **Stați calm.** Nu consumați băuturi cofeinizate și nu faceți mișcare cu 30 de minute înainte de determinare.
3. **Stați consec.** Așezați-vă pe un scaun tare, cu spattele drepi și susținut. Nu învâșuți brațele sau picioarele. Țineți picioarele cu tăpu pe pardosăuă 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 învâșuși toate rezultatele.
5. **Faceți măsurările în același moment al zilei.** Deoarece presiunea arterială fluctuează, este important să faceți citirile în același moment în fiecare zi. Momentele recomandate sunt cea primu luru dimineauă și din nou seara.

INDICELE DE MASĂ CORPORALĂ (IMC) - SUB 18,5
SUNTEȚI SUBPONDÉRĂL (A)
TABEL ORIENTATIV PENTRU
CLASIFICAREA OBEZITĂȚII

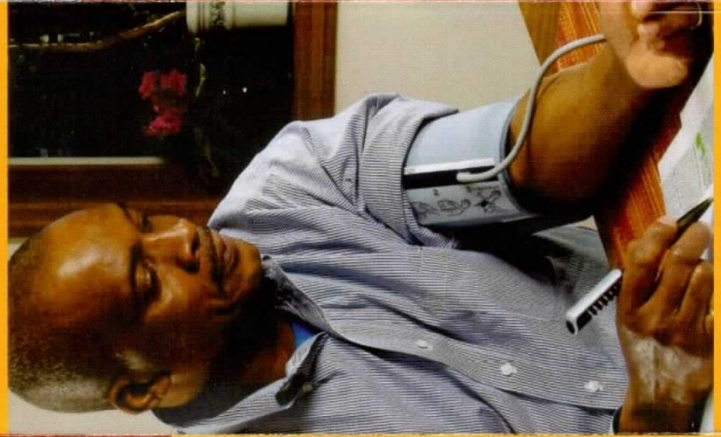
Categoria	OMS internațional	OMS Asia
IMC (kg/m ²)		
Normal / sănatos	18,5-24,9	18,5-22,9
Supraponderal	25-29,9	23,0-24,9
Obes	≥ 30	≥ 25
Circumferința abdominală (pentru clasificarea altă din tabel, cm)		
Sănatos	< 94*	< 90*
Imos	≥ 95	≥ 90*

MEDICATIA 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



Țințiți 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 pășiți înregistru 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/m²). O altă măsură a obezității este circumferința abdominală.
2. **Renunțați la fumat.** Dacă sunteți fumător încercați să vă lăsați de această obicei, sau cel puțin încercați prin a reduce gradul înmăr de țigări fumate pe zi până la zero.
3. **Faceți alegeți alimentare sănătoase.** Consumul de alimente sănătoase este înmăbura o idee bună. În primul și în primul rând, nu sărți peste mese. Consumați 3 mese pe zi și urmăriți mărimea porției. Încercați să limitați consumul de alimente procesate și de tip fast food.

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 solină la masă
- Folosiți suc de lămăie, oțet, ierburii aromatice de sezon
- Verificați întotdeauna etichetele și alegeți produsele cu conținut scăzut de sare.

4. **Țrațiți 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, grădinarit, 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.

Încercați:

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

