

Organizator științific:



Partener oficial:



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII

Parteneri locali:



Furnizor apa:



Campanie susținută de:



Management campanie:



Partener media strategic:



Campanie recomandată de:



Parteneri media:



CAMPANIA NAȚIONALĂ  
VITEZA UCIDE...NU NUMAI ÎN TRAFIC!  
Controlează-ți tensiunea arterială!



Ce trebuie să știi  
despre **TENSIUNEA**  
**ARTERIALĂ**



www.societate-hipertensiune.ro



## Cum se măsoară tensiunea arterială (TA)?

Pentru a efectua o măsurătoare corectă cu tensiometrul clasic (manometrul cu mercur, aneroid), se recomandă respectarea următoarelor reguli:

♥ cu 30 min anterior măsurărilor de TA, trebuie să nu fumați, să nu consumați cafea sau alte alimente/băuturi cu efect energizant și să nu efectuați exerciții fizice, iar cu cel puțin 5-10 minute înainte de măsurătoare, trebuie să vă aflați în repaos.

## Când putem vorbi despre hipertensiune arterială?

Un adult va fi considerat hipertensiv dacă valorile TA sunt  $\geq 140$  mmHg pentru TA sistolică (maxima) și/sau  $\geq 90$  mmHg pentru TA diastolică (minima) și se mențin crescute la trei determinări succesive la interval de minim 3-5 minute în cursul aceleiași vizite, dar și la o vizită ulterioară efectuată la cel puțin 7 zile distanță față de prima. În funcție de valorile TA, putem aprecia severitatea hipertensiunii arteriale.

## De ce este importantă hipertensiunea arterială?

Hipertensiunea arterială (HTA) este un factor major de risc pentru bolile cardiovasculare, accidente vasculare cerebrale și boala cardiacă ischemică. Așadar, este una dintre cele mai importante cauze de morbiditate și mortalitate, atât în țările dezvoltate, cât și în cele în curs de dezvoltare.

## Ce simptome pot fi prezente?

De cele mai multe ori, creșterea valorilor TA nu este însoțită de apariția simptomelor, HTA fiind supranumită în literatura de specialitate "ucigașul tăcut".

HTA se poate manifesta prin simptome precum:

- ♥ dureri de cap (cefalee), mai ales în zona occipitală (zona cefei)
- ♥ amețeli
- ♥ oboseală
- ♥ concentrare dificilă
- ♥ țiuțuri în urechi (acufene)
- ♥ vedere cu puncte colorate (scotoame)
- ♥ curgerea de sânge din nas (epistaxis)

♥ senzație de respirație grea (dispnee) în timpul unui efort ce anterior putea fi efectuat fără vreo dificultate

Nu sunt puține cazurile când apariția primului simptom este cauzată de manifestarea unor complicații grave ale HTA precum: infarctul miocardic, edemul pulmonar (acumulare bruscă a sângelui la nivelul plămânilor) accidentul vascular cerebral sau disecția de aortă (fisurarea pereților principalului vas din organism – artera aortă).

## Cum pot să-mi scad valorile TA?

Există două moduri de a scădea valorile TA:

- I. Modificarea stilului de viață
- II. Tratamentul medicamentos

### I. Modificarea stilului de viață

**Scăderea în greutate:** TA poate să scadă cu până la 1,6/1,3 mm Hg pentru fiecare kilogram pierdut.

**Exercițiu fizic regulat:** țintiți spre cinci sau mai multe zile pe săptămână în care să faceți sport (mers pe jos, înot, ciclism, jogging) pentru cel puțin 30 de minute. TA sistolică poate să scadă cu 2 – 10 mmHg.

**Dieta** bazată pe legume și fructe, fără cantități mari de grăsimi de origine animală, cu aport limitat de sare, poate duce la o scădere a TA sistolice cu până la 11 mmHg.

**Consumul moderat de alcool** (un pahar de vin roșu/zi) poate avea efecte cardioprotective. Totuși, consumul excesiv (peste 400-500 ml vin/zi, peste 200 ml băuturi spirtoase sau mai mult de 3 cutii/sticle de bere) va duce la creșterea TA sistolice cu până la 10 mmHg.

**Renunțarea definitivă la fumat:** este cea mai benefică și cu cel mai mare impact asupra prevenirii bolilor cardiovasculare, scăzând astfel riscul total de deces prin bolile cardiovasculare și totodată permițând un efect mai bun al tratamentului antihipertensiv, fiind bine știut faptul că fumatul poate interfera cu efectele benefice ale unor medicamente antihipertensive.

**Concluzie:** Se estimează că măsurile igieno-dietetice vor reduce TA cu cel puțin 10 mmHg la 1 din 4 persoane hipertensivi.

## II. Tratamentul medicamentos

Inițierea tratamentului medicamentos trebuie decisă **numai de către medic.**

**Automedicația este total contraindicată!**

**Valorile TA la care trebuie să se ajungă și care trebuie menținute sub tratament (valori țintă) sunt de <140 mmHg pentru TA sistolică și de < 90 mmHg pentru TA diastolică.**

Tratamentul medicamentos antihipertensiv este de lungă durată și nu trebuie niciodată întrerupt, chiar dacă valorile TA s-au normalizat, deoarece HTA este o boală ce nu se vindecă, ci doar o putem controla prin tratament.

Odată ce valorile TA vor scădea sub tratament, este posibilă apariția unor simptome, uneori neplăcute, de tipul amețelilor, durerilor de cap, tulburărilor de echilibru, concentrare și/sau de vedere. **Este foarte important să nu renunțați la tratament în această perioadă, fiindcă aceste simptome vor dispărea odată cu obișnuirea organismului cu noile valori ale TA!**

**Întreruperea tratamentului antihipertensiv vă expune riscului de a suferi evenimente cardiovasculare fatale de tipul infarctului miocardic sau accidentului vascular cerebral, TA putând crește consecutiv la valori mai mari decât cele anterior inițierii tratamentului. Totodată, această nouă creștere a valorilor TA va putea fi mai greu controlată la reluarea tratamentului antihipertensiv, ducând la necesitatea administrării de mai multe antihipertensive!**

Tratamentul medicamentos antihipertensiv trebuie monitorizat numai de către medic, modificarea numărului și/sau a dozelor medicamentelor antihipertensive fiind făcută numai la recomandările acestuia!

Tratamentul antihipertensiv oferă protecție pentru evenimente cardiovasculare numai dacă valorile TA sunt scăzute la valorile țintă!