

# Hipertensiunea arterială nu doare dar poate ucide. ȘTIAI?

*Controlează-ți  
valorile tensionale*

Organizatori:



International  
Society of  
Hypertension

Modificarea stilului de viață aferent existenței în condiții de stres (fumatul, sedentarismul, dezechilibrele de alimentație) favorizează apariția bolilor cardiovasculare.



## HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ NU ESTE DETERMINATĂ DE STRES

Hipertensiunea arterială este determinată de funcționarea defectuoasă a arterelor. Stresul nu reprezintă cauza acestei tulburări. Datele științifice actuale nu demonstrează dacă stresul, fie profesional sau familial, episodic sau continuu, este declanșatorul hipertensiunii arteriale. Mijloacele cunoscute pentru tratamentul stresului (tehnici de relaxare, yoga, tehnici de management al stresului, utilizarea de medicamente anxiolitice etc) sunt binevenite pentru favorizarea sau ameliorarea modului de abordare al acestor situații stresante. Utilizarea acestora nu determină vindecarea formelor obișnuite de hipertensiune arterială.



## SUNT HIPERTENSIV/HIPERTENSIVĂ ȘI ÎMI MENȚIN FORMA FIZICĂ

Pentru pacientul hipertensiv, activitatea fizică este benefică la orice vârstă. În cazul unei forme incipiente de hipertensiune arterială, ameliorarea nutrițională și reluarea activității fizice sau sportive sunt măsuri care pot întârzia începerea tratamentului medicamentos.

Activitatea fizică este, de asemenea, benefică și pentru pacientul hipertensiv care urmează tratament medicamentos. Beneficiile acestuia nu depind doar de scăderea în greutate, deoarece menținerea unui bun tonus muscular este favorabilă stabilizării glicemiei și a concentrațiilor plasmatice de colesterol bun.



## SUNT HIPERTENSIV/HIPERTENSIVĂ ȘI ÎMI ADAPTEZ STILUL DE VIAȚĂ

Lupta împotriva obiceiurilor vicioase: fumatul, sedentarismul, creșterea în greutate

**FUMATUL** produce substanțe toxice care perturbă foarte grav funcționarea normală a arterelor. În cazul hipertensiunii arteriale incipiente, continuarea fumatului accelerează apariția a numeroase boli cardiace (infarct) și arteriale (arterită). Deși nu vindecă hipertensiunea arterială, întreruperea totală și susținută a fumatului vă va permite să întârziați apariția complicațiilor asociate hipertensiunii arteriale.

**SEDENTARISMUL** este caracteristic stilului de viață modern. Se poate observa, cu ușurință, asocierea dintre apariția hipertensiunii arteriale și absența, uneori aproape cu desăvârșire, a activității fizice sau sportive. În același timp, activitatea fizică este benefică pentru sănătatea pacientului hipertensiv, iar creșterea consumului caloric, prin desfășurarea de noi activități fizice sau sportive, contribuie la diminuarea durabilă a tensiunii arteriale.

**EXCESUL DE GREUTATE CORPORALĂ** și obezitatea asociază frecvent probleme de sănătate. Lipsa creșterii în greutate este un mijloc eficient de protejare împotriva apariției hipertensiunii arteriale, iar, în cazul în care tulburarea hipertensivă este modestă, scăderea în greutate, chiar și cu câteva kilograme, poate ajuta la normalizarea valorilor tensiunii arteriale. Atingerea greutății corporale optime reprezintă un obiectiv pe care orice pacient hipertensiv trebuie să încerce să îl atingă.



## SAREA ȘI BĂUTURILE ALCOOLICE: CONSUM MODERAT

**SAREA:** S-a observat o relație directă între evoluția tensiunii arteriale și consumul de sare. Deoarece consumul moderat de sare se însoțește de scăderea tensiunii arteriale la aproximativ o treime dintre pacienții hipertensivi, în timp ce dieta hiposodată nu prezintă riscuri asociate la majoritatea pacienților, se recomandă reducerea consumului de sare la pacienții hipertensivi.

Sarea din componența alimentelor reprezintă sursa principală de aport al sodiului din alimentația modernă. Pentru pacienții hipertensivi se recomandă să nu se pună sarea la masă, pentru a se evita riscul de adăugare ulterioară la alimente și de asemenea, reducerea la maxim a consumului de alimente bogate în sare, cum sunt brânzeturile, mezelurile și anumite produse semi-preparate (citiți întotdeauna eticheta produselor pentru a vedea cantitatea de sodiu conținută).

**BĂUTURILE ALCOOLICE:** Consumul excesiv de băuturi alcoolice poate fi însoțit de hipertensiune arterială dar și de diminuarea eficacității unora dintre medicamentele utilizate pentru tratamentul hipertensiunii arteriale. Pentru un pacient hipertensiv, care este și supraponderal, diminuarea consumului de alcool favorizează scăderea în greutate și controlul tensiunii arteriale. Se recomandă limitarea consumului de vin la 3 pahare pe zi, în cazul bărbaților și la 2 pahare pe zi, în cazul femeilor. Consumul de băuturi spirtoase înainte de masă trebuie să rămână ocazional.

## Modificarea stilului de viață în hipertensiunea arterială, conform marilor ghiduri internaționale (după Hedayati și col, Kidney Int 2011, ESC 2013)

Modificare	Recomandări ESC	Recomandări AHA	Reducerea așteptată a TA sistolice
Reducerea greutateii corporale	Scăderea greutateii corporale până la un indice de masă corporală sub 25 kg/m <sup>2</sup>	Menținerea IMC sub 25 kg/m <sup>2</sup>	5-20 mmHg/10 kg reducere a greutateii
Dietă DASH	Creșterea consumului de fructe, legume, lactate degresate	Aceeași recomandare	8-14 mmHg
Reducerea aportului alimentar de sodiu (sare)	5-6 g de sare/zi	Ideal 65 mmol/zi (1,5 g sodiu sau 3,8 g sare/zi)	2-8 mmHg
Moderarea consumului de alcool	Limitarea consumului de alcool la cel mult două porții/zi pentru bărbați și cel mult 1 porție/zi pentru femei	Aceeași recomandare	2-4 mmHg
Oprirea fumatului	Este recomandată sfătuiră fumătorilor să renunțe la fumat și oferirea asistenței	Aceeași recomandare	Variabil

	Activitate fizică ușoară	Activitate fizică moderată	Activitate fizică de intensitate crescută
Mers pe jos	Plimbare în pas lent	Mers în pas vioi	Alergare, urcatul scării în ritm rapid
Mers pe bicicletă	-	Plimbare cu bicicleta (<15 km/oră)	Mers cu bicicleta în ritm susținut (>15 km/oră)
Înot în bazin	Plutit	Înot de relaxare	Înot cu mișcări susținute
Activități în casă	Spălat vase, gătit	Măturat, folosit aspiratorul, vopsit	Curățat pereții
Activități în curte/grădină	Plivit, udat	Cosit, greblat	Tăiat lemne, săpat, prășit
Dansuri	Dans în ritm lent	Dans în ritm moderat	Dans în ritm susținut
Jocuri sportive	Biliard, tenis de masă	Volei, badminton, tenis	Fotbal, baschet, hochei
Alte activități	Exerciții fizice de întindere, pescuit	Călărit, vânătoare	

# RECOMANDĂRI PENTRU PACIENȚII HIPERTENSIVI

Pentru diagnosticarea hipertensiunii arteriale se recomandă măsurarea tensiunii arteriale cel puțin o dată pe an, începând cu vârsta de 40 de ani.

Hipertensiunea arterială este consecința unei disfuncții arteriale.

Dacă nu este tratată, hipertensiunea arterială favorizează apariția, în decurs de câțiva ani, a unor boli grave și debilitante.

Dacă tensiunea dumneavoastră arterială este ridicată, dar a fost determinată într-o perioadă stresantă pentru dumneavoastră, măsurați-o din nou, în condiții de calm și repaus fizic sau acasă.

La debutul hipertensiunii arteriale, ameliorarea nutriției și reluarea activității fizice sunt măsuri care permit întârzierea începerii tratamentului medicamentos.

O activitate fizică în timpul căreia puteți vorbi, nu vă solicită prea mult și nu asociază niciun risc.

Pacientul hipertensiv trebuie să lupte împotriva obiceiurilor vicioase (fumat, sedentarism, creștere în greutate).

Consumul de sare și băuturi alcoolice trebuie făcut cu moderație.

Fructele, legumele și produsele lactate dietetice au beneficii demonstrate la pacienții hipertensivi.

În aproximativ unul din două cazuri, tensiunea arterială nu se echilibrează decât cu ajutorul a mai multor medicamente.

Luați-vă tratamentul în fiecare zi, nu-l întrerupeți niciodată din proprie inițiativă, lăsați-l pe medicul dumneavoastră să vă ajusteze tratamentul anti-hipertensiv.

Țineți evidența auto-măsurărilor efectuate de trei ori pe zi, timp de câteva zile înainte de consultația medicală următoare.

Sponsor  
Partener:



Sponsori:

