



# Proiect Viață Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile

Sănătatea  
depinde cu mult mai  
mult de obiceiurile și  
de alimentația noastră  
decât de arta medicală.

J. Lubbock



## HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ: ÎNVĂȚĂM SĂ O ȚINEM SUB CONTROL!



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare  
Швейцарское управление по развитию и сотрудничеству



Ministerul Sănătății,  
Muncii și Protecției Sociale  
al Republicii Moldova

## CE ESTE HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ?

Hipertensiunea arterială poate afecta pe oricine. Este o boală cronică, care înseamnă creșterea presiunii sângelui asupra vaselor de sânge (arterelor). Această boală poate fi ținută sub control cu ajutorul unui tratament, dacă persoana cu hipertensiune respectă un stil sănătos de viață.

## CE NE SPUN CIFRELE?

Clasificare	Tensiune arterială sistolică/ mmHg		Tensiune arterială diastolică/ mmHg
Normală	mai mică de 120	și	mai mică de 80
Pre-hipertensiune arterială	130-139	sau	80-89
Hipertensiune arterială	140 sau mai mare	sau	90 sau mai mare
Criză hipertensivă	mai mare de 180	sau	mai mare de 110

## CARE SUNT CAUZELE APARIȚIEI HIPERTENSIUNII?

La apariția hipertensiunii contribuie mai mulți factori, iar cauza exactă este dificil de identificat.

Până la 45 de ani, bărbații au riscul mai mare de a avea hipertensiune arterială față de femei. După vârsta de 65 de ani, femeile sunt mai predispuse decât bărbații.

## CARE SUNT SIMPTOMELE HIPERTENSIUNII?

Deseori, o persoană cu tensiune arterială ridicată se simte bine, **nu are simptome**. În timp, în lipsa tratamentului, tensiunea arterială crescută poate provoca complicații serioase.

Fiți atent când corpul **dă semne de alarmă (simptomele hipertensiunii)**:

- dureri mari de cap, în special în regiunea cefei
- senzații de urechi înfundate, zgomot în urechi
- amețeli, vărsături
- sângerări din nas, în retina ochilor
- insomnie
- probleme de vedere (apariția ceții, steluțelor)

## CONFIRMAREA DIAGNOSTICULUI DE HIPERTENSIUNE

Pentru a stabili un diagnostic corect, este nevoie să **măsoarați de mai multe ori tensiunea arterială**, în aceleași condiții, pe durata a 2-3 săptămâni. Numai dacă valorile se mențin mărite, se poate vorbi de hipertensiune.



## Măsurarea corectă a tensiunii arteriale

Tensiunea arterială se măsoară cu ajutorul unui tensiometru. Astfel, înainte de a aplica tensiometru pe braț,

- Odihniți-vă 5 minute, în poziție așezat
- Nu fumați, cu minim 15 minute înaintea măsurării
- Nu beți cafea, minimum cu o oră înaintea măsurării
- Brațul trebuie să fie ridicat la nivelul inimii
- Nu veți consuma, în ziua măsurării, un medicament care provoacă secreția de adrenalină (ex: Epinefrina din descongestionantele nazale)

## CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ IGNORAȚI HIPERTENSIUNEA?

Puteți ajunge la **crize hipertensive**, atunci când nu vă așteptați. Factorul declanșator poate fi o situație stresantă, un conflict, un efort mai mare ca de obicei, o suprasolicitare etc. Urgența hipertensivă poate să ducă la deteriorarea funcțiilor unuia sau mai multe organe vitale, fiind cu risc major pentru viață.

**Schimbări în modul de viață.** Este simplu: înlocuiți un obicei vechi, dăunător, cu un obicei sănătos și, în timp, veți rezolva problema hipertensiunii.

## CARE SUNT CELE 10 SCHIMBĂRI ÎN MODUL DE VIAȚĂ CARE POT ȚINE SUB CONTROL HIPERTENSIUNEA?

**1. Respectați tratamentul indicat de medic!** Odată ce ați fost diagnosticați de medic cu hipertensiune arterială, luați zilnic medicamentele prescrise, chiar dacă vă simțiți bine. Mai mult, niciodată nu modificați tratamentul din inițiativă proprie. Pentru orice variații de la tratament consultați medicul de familie.



**2. Monitorizați sistematic tensiunea!** Măsurați și notați într-un carnet valorile tensiunii arteriale în funcție de recomandările lucrătorului medical. Puteți măsura tensiunea acasă de sine stătător ori în instituția medicală. Dacă valorile tensionale variază, consultați medicul de familie, iar în caz de creștere bruscă a tensiunii, sunați la 112.



**3. Mâncați zilnic legume, cereale, fructe, nuci!** O alimentație bazată pe legume, cereale integrale (hrișcă, ovăz, orz, bulgur, mei), fructe, nuci și semințe reduce hipertensiunea. Din contra, cresc valorile tensiunii arteriale carnea grasă, slănină, untul, smântâna, făinoasele, dulciurile și zahărul.



**4. Folosiți mirodenii în loc de sare!** Specialiștii recomandă să renunțăm la sare în favoarea mirodeniilor ori să limităm consumul de sare la cel mult 4 grame pe zi (mai puțin de o jumătate de linguriță rasă) cu condiția că pregătim personal mâncarea, deoarece majoritatea produselor din comerț conțin sare.



**Ca să dați gust mâncării,** puteți înlocui sarea cu condimente de natură vegetală (busuioc, oregano, vanilie, ghimbir, șofran, scorțișoară etc.)





**5. Scăpați de kg în plus!** În cazul persoanelor supraponderale, până și pierderea a 2-3 kilograme poate ajuta la reducerea tensiunii arteriale. Puteți determina dacă sunteți supraponderali sau nu prin măsurarea circumferinței abdomenului. Astfel, dacă aceasta depășește la femei 80 cm, iar la bărbați – 94cm, persoanele se consideră cu exces de greutate.



**6. Faceți mișcare zilnic!** Plimbările zilnice timp de o oră pe jos ori cu bicicleta reduc tensiunea arterială. Ca alternativă puteți face, de trei ori pe săptămână, exerciții de tip aerobic sau gimnastică sau dans a câte o jumătate de oră.



**7. Renunțați la alcool!** Persoanele care consumă alcool în exces sunt predispuse la apariția hipertensiunii arteriale, a afecțiunilor grave ale ficatului, pancreasului, etc.



**8. Renunțați la țigări!** Fumatul este deosebit de periculos pentru persoanele care suferă de hipertensiune. Studiile arată că riscul producerii unui infarct miocardic sau ictus se reduce în mod considerabil după doar un an de la renunțarea la fumat.



**9. Controlați stresul!** Stresul zilnic, fie că este vorba de stresul de la serviciu, fie de situațiile de conflict de acasă, este un factor declanșator al crizelor hipertensive. Deseori, stresul nu poate fi evitat, însă fiecare dintre noi poate să aleagă să-și îmbunătățească relațiile în familie și la serviciu ca situațiile stresante să fie mai ușor de controlat.



**10. Acordați timp suficient pentru somn și odihnă!** Este necesar să dormiți zilnic 8 ore sau, cel puțin, să respectați acest necesar de 2 ori pe săptămână, a câte 8 ore. La fel, este important să faceți pauze de odihnă pe durata zilei de muncă și să nu vă suprasolicitați fizic, psihologic sau emoțional la serviciu sau acasă.

**Acest material este publicat în cadrul Proiectului Viață Sănătoasă: Reducerea poverii bolilor netransmisibile în Moldova implementat de către Institutul Elvețian Tropical și de Sănătate Publică și finanțat de Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare (SDC)**

Obiectivul proiectului este de a contribui la îmbunătățirea stării de sănătate și a bunăstării populației Republicii Moldova, în special în mediul rural, prin reducerea poverii bolilor netransmisibile



Proiect  
**Viață Sănătoasă**  
Reducerea poverii bolilor netransmisibile

str. Maria Cibotari, 6, MD-2012, Chișinău, Republica Moldova  
+ 373 22 23 32 45 | info@viatasan.md