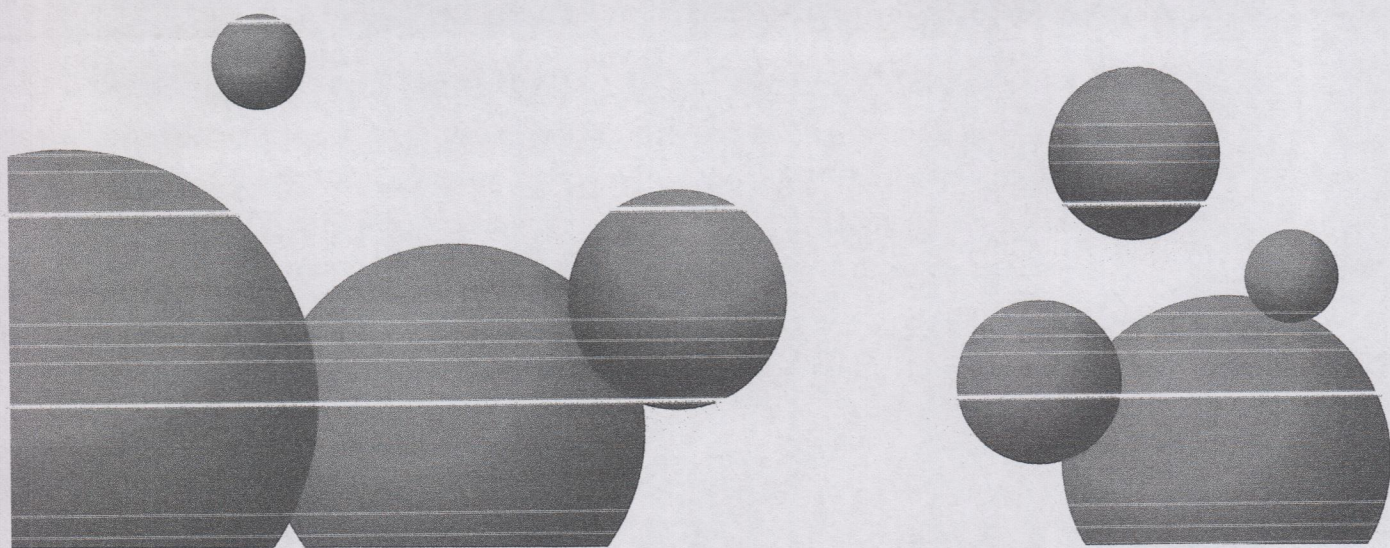


---

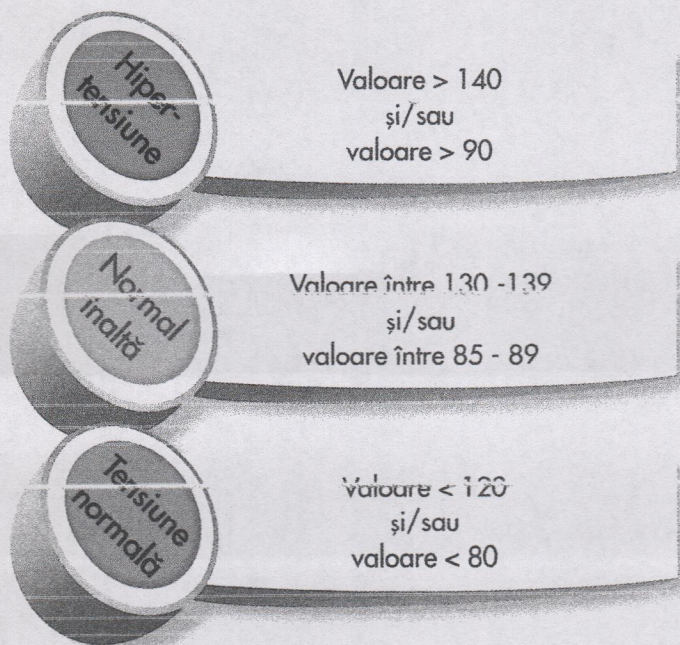
**Material dedicat pacienților  
diagnosticați cu hipertensiune arterială**





## Valoarea tensiunii arteriale astăzi.....

Tensiunea arterială măsoară presiunea, pe care o exercită sângele asupra pereților arterelor, pe măsură ce este pompat de inimă în tot corpul



**Tensiunea arterială** se exprimă prin două numere: **primul număr** (valoarea mai mare) reprezintă valoarea tensiunii când **inima pompează sânge, iar al doilea număr** (valoarea mai mică) valoarea tensiunii arteriale când **inima se relaxează**. Se măsoară în milimetri coloană de mercur (mmHg).

**Valorile normale ale tensiunii arteriale sunt sub 140/90 mmHg\* = "NUMĂRUL SALVATOR"**

**Dacă valoarea tensiunii dumneavoastră măsurată astăzi este normală, și vă aflați în zona verde, meritați Felicitări! Continuați tratamentul așa cum v-a fost recomandat și măsurați-vă periodic (cel mai bine săptămânal) tensiunea arterială. Aveți grijă să vă mențineți la valorile normale.**

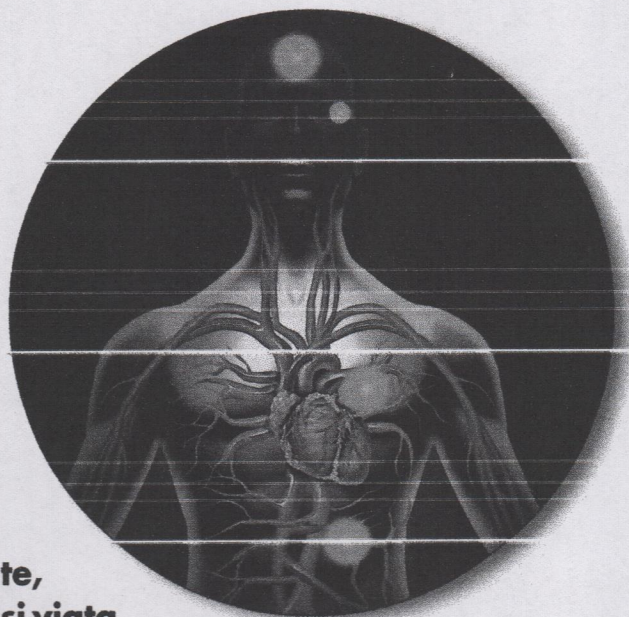
Dacă valoarea tensiunii arteriale a ajuns în zona roșie, adresați-vă medicului. Nu uitați!  
**Numai medicul este în măsură să modifice tratamentul recomandat!**

**Diagnosticul de hipertensiune arterială** (prescurtat HTA) se stabilește după măsurări repetate ale tensiunii arteriale atunci când valorile sunt egale sau depășesc frecvent 140/90 mmHg.

\*Referință: 2013 ESH/ESC Guidelines for the Management of Arterial Hypertension, Journal of Hypertension 2013,31:1281-1357.



Inima și vasele de sânge sunt organe esențiale pentru supraviețuire. Arterele sunt vasele care transportă sângele de la inimă la toate țesuturile și organele corpului uman, fără de care acestea nu pot primi oxigenul și nutrienții necesari pentru a-și desfășura activitatea. În lipsa acestei presiuni din artere nu ar fi posibilă circulația sângelui în organism, dar creșterea tensiunii arteriale peste valorile considerate normale este urmată de afectarea vaselor de sânge, cu consecințe nedorite pentru inimă, creier, rinichi, ochi (așa-numitele "organe țintă").



## **Dacă valorile tensiunii arteriale rămân crescute, în zona de risc, vă puneți în pericol sănătatea și viața**

În principal, HTA înseamnă că inima trebuie să muncească mai mult, pentru o perioadă lungă de timp.

### **Cu cât este mai mare tensiunea arterială, cu atât este mai mare riscul de\*\*:**

- atac de cord (sau infarct miocardic, când este afectată irigarea cu sânge a inimii)
- accidenți vasculari cerebrali (când este afectată irigarea creierului)
- insuficiență renală (când vasele lezate sunt cele din rinichi)
- orbire (când vasele lezate sunt la nivelul ochilor)
- ateroscleroză (prin accelerarea depunerii de colesterol)

Așadar, HTA netratată poate să vă aducă alte probleme grave de sănătate! Notați-vă acum valoarea tensiunii arteriale la care trebuie să ajungeți și discutați cu medicul ce aveți de făcut pentru ca valorile să ajungă în zona verde.

## **Valoarea țintă a tensiunii arteriale este: "NUMĂRUL SALVATOR"**

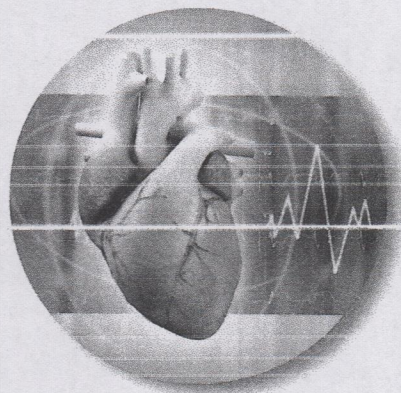
\*\*Referință: Adaptat după: Weir MK et al. Am J Hypertens 1999;12:205S;213S; Beers MH, Berkow K, eds. The Merck Manual of Diagnosis and Therapy. 17th ed. 1999:1629;1648; Francis CK. In: Izzo JL Jr, Black HR, eds. Hypertension Primer: The Essentials of High Blood Pressure. 2nd ed. 1999:175;176; Hershey LA. In: Izzo JL Jr, Black HR, eds. Hypertension Primer: The Essentials of High Blood Pressure. 2nd ed. 1999:188;189.



Hipertensiunea arterială reprezintă numai unul dintre **factorii de risc cardiovasculari**, adică acele condiții care cresc probabilitatea de a dezvolta o afecțiune a inimii și vaselor de sânge.

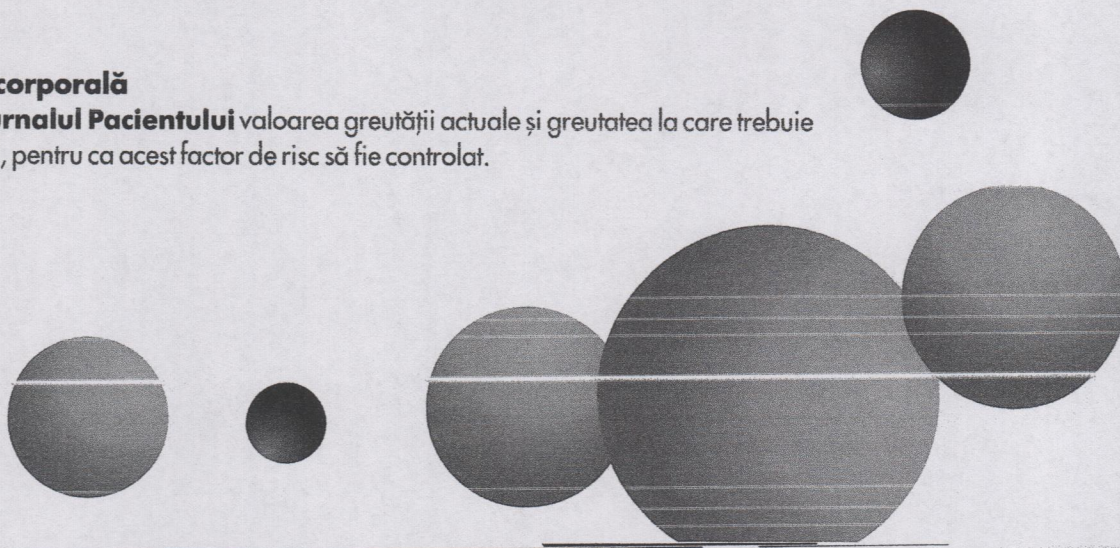
Anumiți factori de risc nu pot fi influențați. Aceștia sunt:

- vârsta (peste 65 de ani)
- sexul (sexul masculin presupune un risc suplimentar)
- moștenirea genetică (istoricul de boli cardiovasculare în familia dumneavoastră)



Dar există factori de risc pe care dumneavoastră, cu ajutorul specialiștilor și cu suport din partea familiei și prietenilor, puteți să îi modificați:

- **valorile crescute ale tensiunii arteriale** (hipertensiune)
  - ▶ revedeți valoarea tensiunii dumneavoastră de astăzi și, dacă nu vă aflați în zona verde trebuie să urmați întocmai recomandările medicului
- **valorile crescute ale colesterolului total** (hipercolesterolemie)
  - ▶ **notați în Jurnalul Pacientului** valoarea colesterolului total și valoarea țintă a LDL-colesterolului, așa cum a fost calculată de medicul dumneavoastră. Nu uitați să vă faceți și aceste analize, așa cum v-a recomandat medicul.
- **valorile crescute ale glicemiei** (diabet zaharat)
  - ▶ notați în **Jurnalul Pacientului** valoarea glicemiei și data la care ați făcut această analiză.
- **fumatul**
- **greutatea corporală**
  - ▶ notați în **Jurnalul Pacientului** valoarea greutății actuale și greutatea la care trebuie să ajungeți, pentru ca acest factor de risc să fie controlat.





De asemenea, există factori protectivi:

- HDL-colesterol crescut (peste 60 mg/dl)
- exercițiile fizice
- estrogenii prezenți la femei, până la menopauză

Pentru a putea controla HTA și alte afecțiuni și pentru a valorifica la maximum beneficiile aduse de tratament, pacientul trebuie să urmeze recomandările medicului. Aceasta presupune și un regim de viață sănătos alături de urmarea tratamentului medicamentos în dozele și la intervalele recomandate.

Modificarea stilului de viață	Recomandare	Obiectiv
Controlul greutății corporale	Menținerea unei greutate normale (IMC = 18,5 – 24,9)	Reducere medie a TA sistolice cu 5 – 20 mmHg / fiecare 10 Kg
Alimentatia sănătoasă	Dieta bogată în fructe și legume proaspete, produse lactate degresate și conținut redus de grăsimi de origine animală	Reducere medie a TA sistolice cu 8 – 14 mmHg
Reducerea consumului de sare	Mai puțin de 6 g/zi (o linguriță rasă)	Reducere medie a TA sistolice cu 2 – 8 mmHg
Activitatea fizică	Exerciții fizice susținute (de ex. mers în ritm rapid) cel puțin 30 de minute pe zi	Reducere medie a TA sistolice cu 4 – 9 mmHg
Reducerea consumului de alcool	Limitarea consumului de alcool la mai puțin de 2 unități de măsură* la bărbați și la cel mult 1 unitate de măsură la femei	Reducere medie a TA sistolice de 2 – 4 mmHg

\*o unitate de măsură de alcool = aproximativ 350 ml de bere, 150 ml de vin



Adesea, pacienții hipertensivi necesită tratament medicamentos pentru ca valoarea tensiunii arteriale să ajungă în zona verde. Există multe tipuri de medicamente care vă pot ajuta. Controlul se obține de regulă cu ajutorul acestora, dar **fiecare pacient reacționează diferit și uneori soluția ideală constă din asocierea mai multor medicamente.**

**Este important să vă notați în Jurnalul Pacientului numele medicamentului sau al medicamentelor pe care trebuie să le luați și doza zilnică.**

### Tratamentul meu pentru scăderea tensiunii arteriale:

Schema terapeutică				
Medicament	Doză	Dimineața	Prânz	Seara
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Este important să înțelegeți cum acționează fiecare medicament din schema dumneavoastră de tratament, când și cum trebuie să le luați și cum trebuie păstrate.

### NU UITAȚI!

▶ Numai medicul este în măsură să vă dea toate informațiile despre tratamentul recomandat!

▶ Dacă valorile tensiunii arteriale scad, înseamnă că tratamentul este eficient pentru dumneavoastră!

▶ Hipertensiunea arterială nu are simptome specifice. Așadar, numai dacă vă controlați periodic valorile tensiunii știți dacă acestea sunt în zona roșie sau în cea verde. Nu uitați să vă notați în Jurnalul Pacientului aceste valori!

▶ Dacă ați ajuns la valoarea normală a tensiunii arteriale, nu vă opriți tratamentul!

▶ Consecințele întreruperii tratamentului pot fi uneori fatale, prin creșterea bruscă a presiunii în vasele de sânge.





Scopul tratamentului este scăderea tensiunii arteriale sub 140/90 mmHg și menținerea ei la acest nivel.

## Tratamentul medicamentos pentru controlul tensiunii arteriale face parte din viața dumneavoastră de zi cu zi!

### Terapia antihipertensivă trebuie menținută toată viața, cu evaluări periodice la medicul curant.

Iată câteva idei care să vă ajute să vă reamintiți zilnic că trebuie să luați tratamentul de tensiune:

- asociați momentul administrării medicamentelor cu o activitate zilnică, de exemplu spălatul dinților de dimineață
- când plecați de acasă, luați mereu pastilele de tensiune cu dumneavoastră
- activați alarma ceasului pentru o anumită oră la care să vă luați tratamentul
- puneți un abțibild pe frigider pe care să îl asociați cu tratamentul zilnic

### NU UITAȚI!

- ▶ Notați în **Jurnalul Pacientului** numele medicamentelor, doza și cum trebuie să le luați
- ▶ Notați în **Jurnalul Pacientului** valorile tensiunii arteriale și valoarea tensiunii la care trebuie să ajungeți
- ▶ Luați **Jurnalul** cu dumneavoastră la fiecare vizită la medic și discutați cu medicul evoluția valorilor tensiunii arteriale de la ultima consultație
- ▶ Luați zilnic tratamentul recomandat și aveți grijă să urmați indicațiile medicului

