

Hipertensiunea arterială

Hipertensiunea arterială este foarte frecventă. Deși nu este adesea însoțită de simptome, știind că aveți hipertensiune arterială ar putea preveni complicații care pun viața în pericol, cum ar fi atacul de cord și accidentul vascular cerebral.

Ce se află pe aceasta pagină?

- Tensiunea arterială și hipertensiunea arterială explicată
- Riscurile hipertensiunii arteriale
- Cauzele hipertensiunii arteriale
- Simptomele hipertensiunii arteriale
- Unde vă măsurați sau verificați tensiunea arterială?
- Cum vă măsurați sau verificați tensiunea arterială?
- Diagnosticarea hipertensiunii arteriale
- Citirea tensiunii arteriale
- Tratarea hipertensiunii arteriale
- Când ar trebui să vă verificați tensiunea arterială?
- Ajutor și sprijin

Tensiunea arterială și hipertensiunea arterială explicată

Presiunea sanguină este presiunea sângelui din arterele dvs. Arterele sunt vasele (tuburile) care transportă sânge de la inimă către creier și în restul corpului. Este nevoie de o anumită cantitate de presiune pentru a pune sângele în mișcare în corp.

Tensiunea arterială fluctuează în mod natural pe tot parcursul zilei și al nopții; este normal să crească în timp ce vă mișcați. Atunci când tensiunea arterială este mereu ridicată, chiar și când vă odihniți, trebuie să luați măsuri în acest sens.

Tensiunea arterială este măsurată folosind două numere:

- **Presiunea sistolică:** este cea mai mare dintre cele două numere. Este presiunea asupra arterelor, când inima pompează sânge în corp.
- **Presiunea diastolică:** este cea mai mică dintre cele două numere. Aceasta indică cantitatea presiunii din arterele dvs., când inima se relaxează între bătăi.

Termenul medical pentru hipertensiunea arterială este hipertensiune și înseamnă că tensiunea arterială este prea mare în permanență. Acest lucru înseamnă că inima lucrează mai mult atunci când pompează sânge în corp.

Riscurile hipertensiunii arteriale

Hipertensiunea arterială este o afecțiune gravă.

Arterele dvs. sunt în mod normal elastice, astfel încât să poată face față fluctuațiilor tensiunii arteriale. Cu toate acestea, în cazul hipertensiunii arteriale, arterele dvs. își pierd elasticitatea, devenind rigide sau înguste.

Această îngustare facilitează acumularea materialului gras (aterom). Această îngustare și deteriorare a arterelor care căptușesc inima sau creierul ar putea declanșa un atac de cord sau accident vascular cerebral care pune viața în pericol.

Dacă este netratată, hipertensiunea arterială poate duce, de asemenea, la complicații, ca de exemplu:

- insuficiență renală
- insuficiență cardiacă
- probleme cu vederea
- demență vasculară.

Cauzele hipertensiunii arteriale

În cele mai multe cazuri, nu există un motiv specific pentru apariția hipertensiunii arteriale, dar majoritatea persoanelor o au din cauza dietei, a stilului de viață sau din cauza unei afecțiuni medicale.

Ați putea fi mai expus(ă) riscului dacă:

- aveți vârsta de peste 65 de ani
- aveți pe cineva în familie cu hipertensiune arterială
- fumați
- consumați prea mult alcool
- consumați prea multă sare sau nu consumați suficiente fructe și legume
- nu faceți mișcare destulă
- sunteți supraponderal(ă) la talie.

Persoanele care trăiesc în medii defavorizate prezintă, de asemenea, un risc mai mare de a avea hipertensiune arterială, precum și persoanele de culoare din Africa, de culoare din Caraibe sau originare din Asia de Sud. Schimbarea dietei și creșterea nivelului de activitate va ajuta la îmbunătățirea tensiunii arteriale.

La unele persoane există o cauză a hipertensiunii arteriale. Aceasta este cunoscută sub numele de "hipertensiune arterială secundară".

Exemple de hipertensiune arterială secundară:

- boală renală
- diabet
- o afecțiune numită apnee obstructivă în somn, care poate duce la tulburări de somn
- unele medicamente, cum ar fi anticoncepționalele orale
- unele medicamente pe bază de plante care se cumpără de la farmacii.

Dacă sunteți îngrijorat(ă) că oricare dintre aceste medicamente sau remedii v-ar putea afecta tensiunea arterială, consultați doctorul sau farmacistul.

Simptomele hipertensiunii arteriale

Multe persoane nu știu dacă au hipertensiune arterială pentru că nu există simptome evidente. De aceea, este foarte important să verificați tensiunea arterială în mod regulat.

Rareori, poate provoca simptome cum ar fi vedere încețoșată, dureri de cap și sângerări nazale.

Unde vă măsurați sau verificați tensiunea arterială?

Până la 5 milioane de adulți din Marea Britanie au hipertensiune arterială nediagnosticată și nu știu că sunt în pericol. Singurul mod de a ști dacă aveți hipertensiune arterială este să o măsurați.

Puteți să verificați tensiunea arterială la:

- cabinetele medicului de familie
- majoritatea farmaciilor
- unele locuri de muncă.

Dacă sunteți un adult cu vârsta cuprinsă între 40 și 74 de ani și locuiți în Anglia sau Țara Galilor, veți fi invitat la un control gratuit din partea NHS la fiecare 5 ani, iar acesta va include un control al tensiunii arteriale.

Vă puteți verifica tensiunea arterială și acasă. În Anglia, s-a implementat programul "Blood Pressure @home"; puteți să vă consultați cu medicul de familie pentru informații suplimentare. Există un program similar în Scoția, denumit "inițiativa Scale-Up BP".

Cum vă măsurați sau verificați tensiunea arterială?

Tensiunea arterială este de obicei măsurată folosind un monitor de tensiune arterială. Acesta este de obicei un monitor electronic conectat la o manșetă gonflabilă, care se înfășoară în jurul brațului superior.

Când se ia tensiunea arterială, citirea apare în două numere. Primul - cel mai înalt nivel al tensiunii arteriale (sau presiunea sistolică), iar al doilea - cel mai scăzut nivel (sau presiunea diastolică).

De exemplu, 140/90 mmHg se citește "140 cu 90" (mmHg este o unitate de măsură pentru tensiunea arterială)

Diagnosticarea hipertensiunii arteriale

De obicei, tensiunea arterială trebuie verificată de mai multe ori pentru a confirma diagnosticul de hipertensiune.

Acest lucru se datorează faptului că tensiunea arterială poate crește și scădea foarte mult pe parcursul zilei. Când tensiunea arterială este luată la clinică, poate fi mai ridicată decât de obicei, în special dacă pacienții au emoții sau sunt anxioși.

Dacă tensiunea arterială este mai ridicată la clinică, s-ar putea să vi se recomande să:

- O verificați la domiciliu folosind un monitor care funcționează timp de 24 de ore pentru verificarea tensiunii arteriale pe tot parcursul zilei (se numește monitorizarea ambulatorie a tensiunii arteriale, sau ABPM).
- Înregistrați citirile adiționale la domiciliu folosind monitorul personal de verificare a tensiunii arteriale (care se numește monitor de verificare a tensiunii arteriale la domiciliu, sau HBPM) Puteți întreba medicul dvs. de familie dacă cabinetul face parte din programele în baza cărora puteți împrumuta un monitor la domiciliu.

Dacă ați fost rugat(ă) să vă monitorizați tensiunea arterială la domiciliu, medicul dvs. de familie vă va solicita să o faceți pe perioadă de mai multe zile. Aceasta poate include înregistrarea mai multor citiri (cel puțin două), de două ori pe zi, dimineața și seara.

Prin verificarea citirilor pe o anumită perioadă de timp, medicul dvs. de familie poate calcula tensiunea arterială medie.

În unele cazuri, este posibil ca medicul dvs. de familie să solicite efectuarea unor analize. De exemplu, efectuarea unui test de sânge pentru a verifica nivelul

colesterolului și al funcției renale, sau ritmul cardiac prin intermediul unui test numit electrocardiogramă (EKG).

Cumpărați-vă propriul monitor de tensiune arterială

Pentru verificarea tensiunii arteriale la domiciliu, puteți căuta un magazin online de unde puteți achiziționa un monitor de tensiune arterială acreditat. Vizitați site-ul giftshop.bhf.org.uk/health-fitness.

Puteți afla de asemenea cum să alegeți un monitor de tensiune arterială de calitate.

Citirea tensiunii arteriale

Tensiune arterială sănătoasă sau normală

Există două categorii de tensiune arterială normală:

- **Tensiunea arterială normală** este de obicei considerată a fi între 90/60 mmHg și 120/80 mmHg. Pentru persoanele cu vârsta de peste 80 de ani, este normal ca arterele să devină mai rigide pe măsură ce îmbătrânesc. Tensiunea arterială ideală este sub 150/90 mmHg (sau 145/85 mmHg la domiciliu).
- **Tensiunea arterială normală ridicată**, uneori numită "pre-hipertensiunea arterială" apare atunci când nu aveți o tensiune arterială ideală, dar nu aveți nici hipertensiune arterială. Este de obicei considerată a fi între 120/80 mmHg și 140/90 mmHg. Este posibil, cu aceste valori, să aveți un stil de viață mai sănătos, astfel încât să nu dezvoltați hipertensiune arterială.

Hipertensiune arterială

Există trei etape diferite de hipertensiune arterială.

- **Prima etapă:** apare atunci când tensiunea arterială este între 140/90 mmHg și 160/100 mmHg la clinică, sau între 135/85 mmHg și 150/95 mmHg acasă.
- **Etapa a doua:** apare atunci când tensiunea arterială este între 160/100 mmHg și 180/120 mmHg la clinică, sau peste 150/95 mmHg la domiciliu.
- **Etapa a treia:** apare atunci când tensiunea arterială sistolică este peste 180 mmHg sau tensiunea arterială diastolică este peste 120 mmHg la clinică. Această etapă este denumită de asemenea "hipertensiune arterială severă" și medicul de familie va trebui să vă evalueze de urgență pentru investigații suplimentare.

Discutați rezultatele cu membrii echipei de asistență medicală și adresați-le orice întrebări. Este posibil să stabiliți o tensiune arterială orientativă potrivită pentru dvs. și obiectivele dvs. de sănătate.

Tratarea hipertensiunii arteriale

Modul în care este gestionată tensiunea arterială ridicată depinde de o serie de lucruri, cum ar fi obiectivele dvs. de sănătate și stadiul afecțiunii dvs. Echipa de asistență medicală din cadrul cabinetului medicului de familie vă va ajuta în privința implementării unui plan pentru reducerea tensiunii arteriale.

Prin schimbarea stilului dvs. de viață, puteți reduce tensiunea arterială și o puteți menține la un nivel sănătos. Dovezile recente au demonstrat următoarele: combaterea obezității și activitatea fizică sunt aspecte deosebit de importante. Printre beneficii enumerăm îmbunătățirea somnului, mai multă energie și o dispoziție mai bună.

Dacă tensiunea arterială este ridicată sau foarte ridicată, medicul de familie va prescrie de obicei medicamente, sugerând modificarea stilului de viață.

Când ar trebui să verificați tensiunea arterială?

Dacă sunteți un adult sănătos cu vârsta cuprinsă între 40 și 74 de ani, este indicat să verificați tensiunea arterială la fiecare cinci ani (prin intermediul unei examinări medicale NHS dacă locuiți în Anglia sau Țara Galilor). Dacă vă aflați în pragul unei hipertensiuni arteriale, este posibil ca echipa de asistență medicală să vă monitorizeze mai des.

Dacă tensiunea arterială este menținută sub control, veți fi monitorizat(ă) în mod normal în fiecare an, pe lângă revizuirea medicamentelor administrate. Când vi se administrează medicamente diferite sau se schimbă doza celor pe care le luați, tensiunea arterială va trebui verificată mai des decât o dată pe an.

Consultați-vă cu echipa de asistență medicală pentru a ști frecvența cu care trebuie să vă luați tensiunea arterială la domiciliu dacă aveți monitor propriu. Încercați să păstrați o evidență a rezultatelor - astfel, echipa de asistență medicală are posibilitatea de a identifica tipare iar dvs. veți observa cum tensiunea arterială se îmbunătățește în timp.

Învățați mai multe despre inima dvs. și cum să aveți grijă de ea. Vizitați site-ul bhf.org.uk/information-support

Puteți avea încredere în informațiile noastre de sănătate.

Am respectat un proces în opt etape pentru a ne asigura că acest conținut este fiabil, exact și de încredere.



bhf.org.uk

© British Heart Foundation 2024, organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara Galilor (225971) și Scoția (SC039426)

Această traducere a fost susținută de Royal Mail în parteneriat cu British Heart Foundation.