

MESAJ DE CONȘTIENTIZARE

ZIUA MONDIALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA HIPERTENSIUNII ARTERIALE

Hipertensiunea arterială este unul dintre principalii factori care contribuie la mortalitatea de cauză cardiovasculară, atât la nivel global, cât și în țara noastră, unde are o prevalență de 45% în rândul adulților.

Tema din acest an a Zilei Mondiale de Luptă Împotriva Hipertensiunii Arteriale, marcată în fiecare an la 17 mai, este « **Măsurați-vă tensiunea arterială cu precizie. Controlați-o, trăiți mai mult** » și are ca principal obiectiv creșterea nivelului de conștientizare la nivel mondial, asupra metodelor precise și corecte de măsurare a tensiunii arteriale.

Doar 30% dintre pacienții tratați pentru hipertensiune arterială au, în mod constant, valori normalizate, adică sub 140/90 mmHg.

Alegerea acestei teme se bazează pe statistici globale, indicând faptul că la nivel mondial mai puțin de 50% dintre adulții cu hipertensiune (TA sistolică ≥ 140 mm Hg, TA diastolică ≥ 90 mm Hg sau tratament cu antihipertensive) erau conștienți de faptul că aveau tensiune arterială mare. În rândul anumitor populații, gradul de conștientizare este foarte scăzut, ajungând la sub <10%.

Pentru a spori conștientizarea asupra metodelor corecte de măsurare a hipertensiunii arteriale, există trei componente importante:

- (1) stabilirea unor programe de screening comunitar pentru recunoașterea TA crescute la persoanele cu risc;
- (2) promovarea măsurării de rutină a tensiunii arteriale de către profesioniștii din domeniul sănătății;
- (3) educarea pacienților pentru automăsurarea TA la domiciliu.

Hipertensiunea arterială este responsabilă, prin complicațiile sale, pentru 45% din totalul deceselor cauzate de boli cardiovasculare și 51% dintre decesele cauzate de accidente vasculare cerebrale, care împreună sunt cele mai importante cauze de morbiditate și mortalitate la nivel mondial. Reducerea valorilor tensiunii arteriale salvează vieți!

Se estimează că până în anul 2025, prin îmbunătățirea modalităților de măsurare a tensiunii arteriale, vom putea observa o reducere cu 25% a cazurilor de hipertensiune arterială necontrolată.



Societatea Română de Cardiologie
Președinte, Prof. Dr. Bogdan A. Popescu



Societatea Română de Hipertensiune Arterială
Președinte, Prof. Dr. Doina Dimulescu

NOTE PENTRU EDITORI:

- a) Cum se măsoară corect tensiunea arterială ?
- b) Cum se ține sub control tensiunea arterială ?

CUM SE MĂSOARĂ CORECT TENSIUNEA ARTERIALĂ?

ESH (European Society of Hypertension) a publicat recent un Ghid practic pentru măsurarea corectă a tensiunii arteriale, inclusiv pentru automăsurarea la domiciliu, care a căpătat în ultimii ani importanță crescândă pentru conștientizarea bolii și creșterea aderenței la tratament.

Tensiunea arterială se poate măsura folosind o gamă variată de dispozitive: manuale, cum este clasicul tensiometru medical, sau automate. Cele automate pot fi fixe, asemenea celor din spitale și farmacii, sau portabile, de mici dimensiuni, accesibile pentru a fi procurate și utilizate la domiciliu. Trebuie să avem în vedere importanța calibrării corecte a acestor dispozitive.

Tensiunea arterială se măsoară corect în șezut, la oricare din brațe (ideal la ambele, pe rând), cu brațul relaxat. Trebuie să vă asigurați că sunteți relaxat în momentul măsurătorii și că au trecut minim 15 minute de la un efort fizic mai intens. Rezultatul, cele două numere obținute, tensiunea arterială sistolică și diastolică, nu trebuie să depășească valorile de 130 și 85 de milimetri coloană de mercur.

Cele 10 reguli pentru măsurarea corectă a hipertensiunii arteriale

1. Odihniți-vă 5 minute înainte de a vă măsura tensiunea;
2. Nu consumați nicotină sau cafea timp de o oră înainte de măsurare;
3. Nu măsurați tensiunea când simțiți nevoia de a urina. Vezica plină poate duce la creșterea tensiunii cu aprox. 10 mmHg;
4. Măsurați tensiunea pe încheietura mâinii neacoperită, în poziție așezată, cu spatele drept;
5. La folosirea unui tensiometru pentru încheietura mâinii țineți manșeta în timpul măsurătorii la nivelul inimii. La un tensiometru pentru braț, manșeta se poziționează automat pe braț la înălțimea corectă;
6. Nu vorbiți și nu vă mișcați în timpul măsurării. Vorbitorul crește valorile măsurate cu aprox. 6 – 7 mmHg;
7. Așteptați cel puțin un minut între două măsurători pentru ca presiunea din vase să revină la starea inițială, permițând repetarea măsurării;
8. Notați valorile măsurate în carnetul personal de monitorizare a tensiunii arteriale: împreună cu aceste valori, scrieți în carnet de fiecare dată și medicamentele administrate, indicând data și ora;
9. Măsurați-vă cu regularitate tensiunea arterială. **Chiar dacă valorile s-au îmbunătățit, acestea trebuie controlate în continuare!**
10. Măsurați tensiunea arterială la aproximativ aceeași oră.

CUM PUTEM ȚINE SUB CONTROL TENSIUNEA ARTERIALĂ?

Stilul de viață are o importanță deosebită în prevenirea și tratarea hipertensiunii arteriale: obezitatea, sedentarismul, excesul de sare, alimentația bogată în alimente procesate și cu un conținut ridicat de grăsimi, alcoolul și tutunul sunt printre principalele cauze ale unei tensiuni arteriale crescute.

Modificările stilului de viață prin care **oricine își poate îmbunătăți tensiunea arterială includ:**

- Menținerea sau aducerea greutateii la un nivel optim, controlul aportului caloric
- Reducerea grăsimilor monosaturate din alimentație;
- Reducerea conținutului de sare în dietă;
- Antrenament fizic regulat;
- Scăderea consumului de alcool;
- Eliminarea fumatului.

Mai multe informații despre bolile cardiovasculare, implicit despre hipertensiunea arterială, sunt disponibile pe:

www.cardioportal.ro

www.societate-hipertensiune.ro
