



SOCIETATEA ROMÂNĂ
DE CARDIOLOGIE



**Misiunea
70 / 2030**

inițiativă pentru
un control mai bun
al Hipertensiunii Arteriale
în România



FUNDAȚIA ROMÂNĂ A INIMII
FUNDAȚIA CARDIOLOGILOR ROMÂNI

CARNETUL PACIENTULUI CU HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ



COPAC

Coaliția Organizațiilor Pacienților
cu Afecțiuni Cronice din România



DESPRE TENSIUNEA ARTERIALĂ

Tensiunea arterială (TA) reprezintă presiunea exercitată de coloana de sânge asupra pereților vasculari în timpul contracției și relaxării inimii.

Tensiunea arterială se exprimă prin două numere: **tensiunea sistolică** - care se măsoară atunci când inima se contractă și **tensiunea diastolică** - măsurată atunci când inima se relaxează. Unitățile de măsură pentru valorile TA sunt milimetri coloană de mercur sau mmHg.

Tensiunea arterială **normală** este considerată a fi **sub 120/70 mmHg**. Atunci când valorile TA sunt între **120-139 mmHg** pentru sistolică și între **70 și 89 mmHg** pentru diastolică, vorbim despre **tensiune arterială crescută**, situație în care riscul de a deveni hipertensiv crește.

Hipertensiunea arterială (HTA) este definită de creșterea **TA sistolice ≥ 140 mmHg și/ sau a TA diastolice ≥ 90 mmHg** la măsurători repetate la cabinet.

TENSIUNEA ARTERIALĂ CRESCUTĂ

Dacă tensiunea arterială este între 120/70 până la 140/90 mmHg, se recomandă schimbări ale stilului de viață. Modificări ale dietei și creșterea activității fizice pot reduce semnificativ tensiunea arterială și pot preveni creșterea acesteia. La anumite persoane cu tensiune arterială crescută, cum ar fi cele care au deja o boală cardiacă, cerebrală sau diabet zaharat, se poate recomanda medicație pentru scăderea TA încă de la acest nivel.

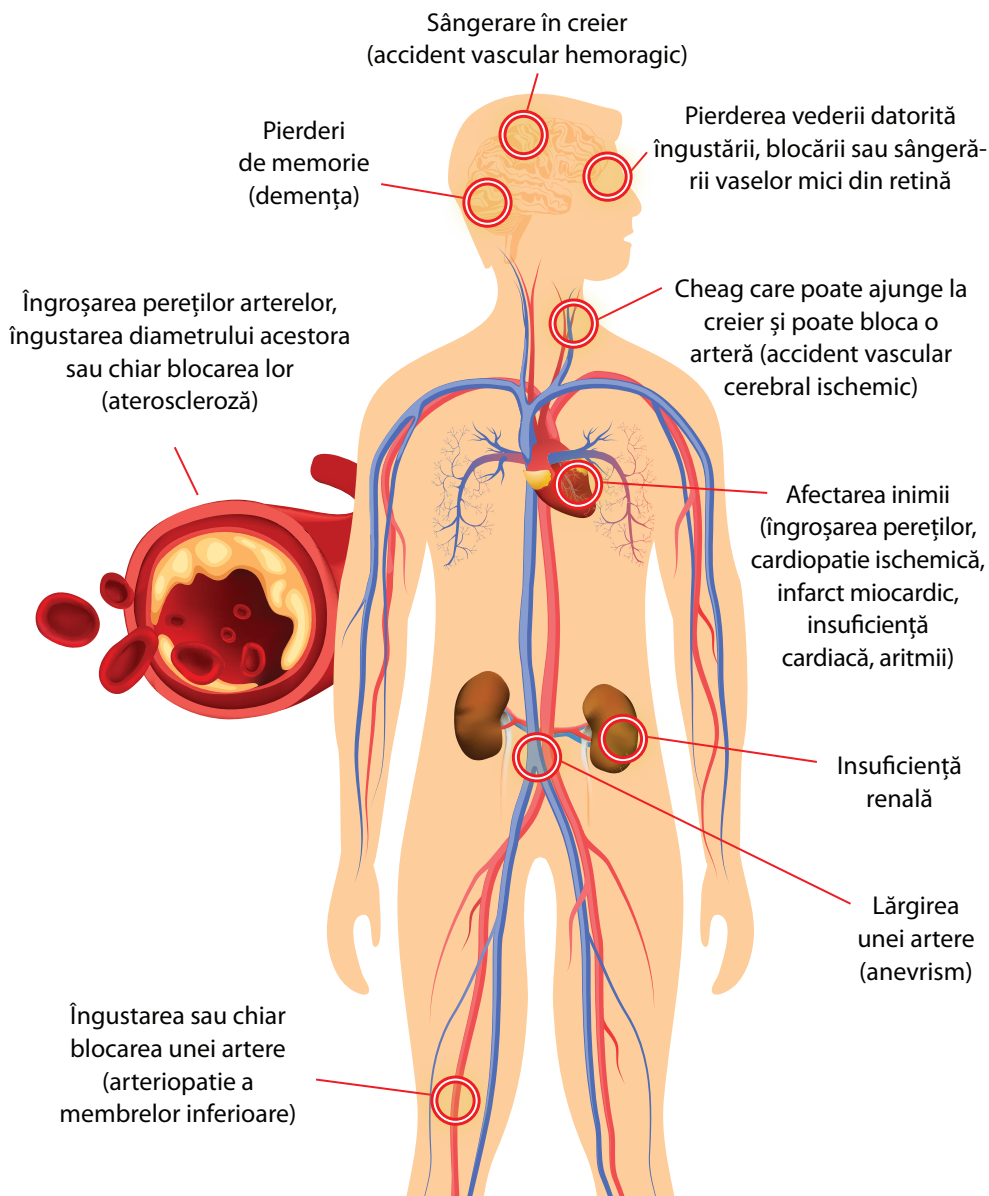
HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Dacă aveți valori confirmate ale tensiunii arteriale de 140/90 mmHg sau mai mult, va trebui să luați medicamente pentru scăderea acestora, pe lângă adoptarea unui stil de viață sănătos. Persoanele cu hipertensiune arterială asociază frecvent și alți factori care pot crește riscul apariției unor afecțiuni grave (diabet zaharat sau pre-diabet, dislipidemie, obezitate, fumat, etc). Mulți dintre acești factori de risc pot fi modificați. Medicul va discuta cu dumneavoastră riscul cardiovascular pe care îl aveți și cum puteți controla acești factori de risc.

CONSECINȚE ALE HIPERTENSIUNII ARTERIALE



Mulți oameni nu se simt rău atunci când tensiunea arterială este ridicată, așa că este important să fiți conștienți de riscurile grave pentru sănătate care pot apărea dacă tensiunea arterială nu este ținută sub control.





SCHEMA TERAPEUTICĂ PRESCRISĂ DE MEDICUL DUMNEAVOASTRĂ

COMPLETEAZĂ MEDICUL / PACIENTUL, CONFORM PRESCRIPTIEI

	Tratament	Dimineață	Prânz	Seară	Observații
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Alte recomandări

CE ÎNSEAMNĂ SCHIMBAREA STILULUI DE VIAȚĂ PENTRU UN HIPERTENSIV SAU PENTRU O PERSOANĂ CU TENSIUNEA ARTERIALĂ CRESCUTĂ?



— **Reducerea consumului de sare** din alimentație < 5g/zi;

— **Creșterea aportului de potasiu** din alimentație (de exemplu banane, avocado, spanac, fasole, etc);

— **Reducerea consumului de băuturi îndulcite**; preferabile sunt apa sau băuturile neîndulcite;

— **Activitate fizica regulată:**

- Nivelul recomandat - 150 minute activitate fizică de intensitate moderată pe săptămână (de exemplu 30 de minute pe zi, 5 zile pe săptămână);
- Creșteți treptat activitate fizică până la nivelul recomandat, dacă starea dumneavoastră de sănătate vă permite;
- Mersul rapid poate fi suficient uneori;
- Antrenamentul de forță ajută, de asemenea;

— **Mențineți o greutate corporală sănătoasă:**

- Dacă indicele de masă corporală este mai mare de 25, reduceți aportul alimentar și creșteți activitatea fizică pentru a pierde treptat în greutate;

— **Mențineți o dietă sănătoasă:**

- Prioritizați fructele, legumele, cerealele integrale și proteinele slabe în dietă;

— **Renunțați la fumat!**

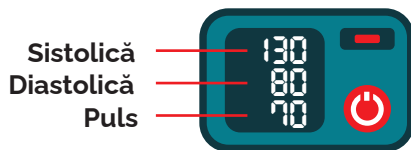
— **Limitați consumul de alcool!**

- Fără alcool este cel mai sănătos;
- Femeile și persoanele cu vârsta peste 65 de ani pot consuma cel mult 1 băutură pe zi și cel mult 7 băuturi pe săptămână;
- Bărbații pot consuma cel mult 2 băuturi pe zi și cel mult 14 băuturi pe săptămână;
- **Nu începeți să beți alcool dacă în prezent nu consumați!**

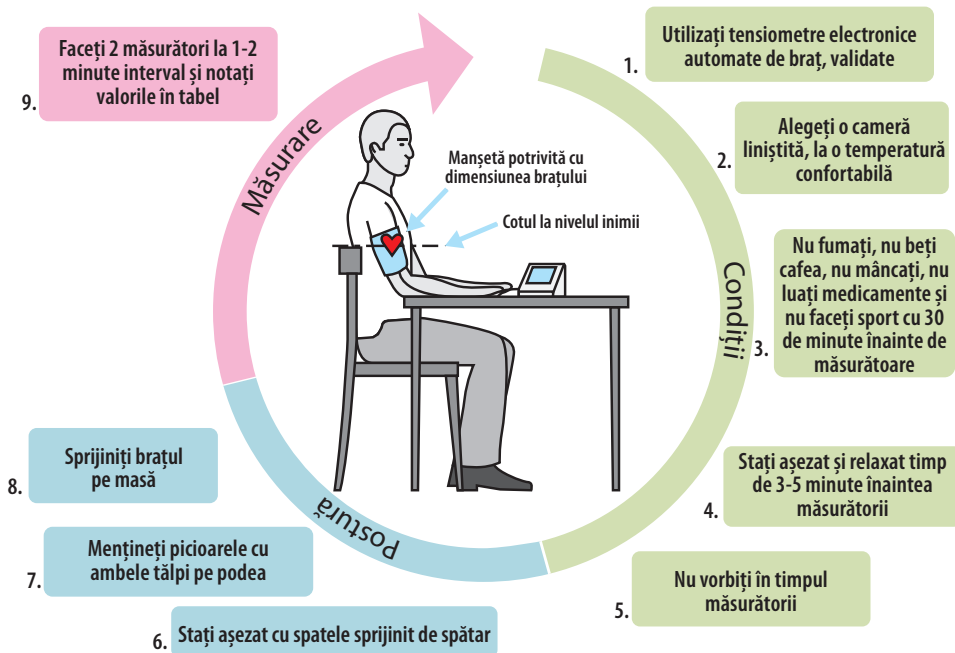


CUM SĂ COMPLETEZ DATELE DIN TABEL?

- Măsurați-vă tensiunea arterială dimineața și seara, câte două determinări în fiecare din cele două momente ale zilei, aproximativ la aceeași oră.
- Frecvența cu care efectuați măsurătorile va fi stabilită de medicul dumneavoastră. Este recomandat ca înaintea controlului medical să notați în acest jurnal valorile pe un interval de 7 zile consecutive și să le arătați medicului.
- Notați valoarea pulsului la fiecare măsurătoare.
- Menționați cu "da" sau "nu" respectarea prescripției date de medic în ultima coloană din tabel.



CUM SE MĂSOARĂ CORECT TENSIUNEA ARTERIALĂ:





- **TA sistolică** 120-129 mmHg – pentru majoritatea pacienților
- Cât de rezonabil poate fi scăzută (preferabil însă < 140 mmHg pentru TA sistolică) - dacă valorile 120-129 mmHg nu sunt tolerate
- **TA diastolică** 70-79 mmHg

CLASIFICAREA ACTUALĂ A VALORILOR TA

	TA măsurată în cabinet (mmHg)	TA măsurată la domiciliu (mmHg)
Hipertensiune	≥140/90	≥135/85
TA crescută	120/70 - <140/90	120/70 - <135/85
TA normală	<120/70	<120/70

Menținerea tensiunii arteriale la valori normale sau în limitele recomandate de ghiduri este importantă pentru a proteja inima, creierul, vasele de sânge și rinichii!

MESAJE FINALE

- O abordare proactivă în controlul hipertensiunii arteriale va reduce considerabil riscul apariției unor probleme grave de sănătate!
- Preluăți controlul asupra tensiunii arteriale: verificați-o în mod regulat, schimbați stilul de viață într-unul sănătos și urmați planul de tratament recomandat de medic!
- Aderența la tratament reprezintă un element de bază în obținerea controlului HTA! Nu întrerupeți tratamentul dacă ați atins ținta recomandată!
- Implicați-vă activ! Împreună putem reuși să controlăm hipertensiunea!



SOCIETATEA ROMÂNĂ
DE CARDIOLOGIE



Misiunea
70 / 2030

inițiativă pentru
un control mai bun
al Hipertensiunii Arteriale
în România



FUNDAȚIA ROMÂNĂ A INIMII
FUNDAȚIA CARDIOLOGILOR ROMÂNI

Măsoară-ți tensiunea arterială!
#PentruCăAșaSpunEu!

www.misiune70-2030.ro

www.PentruCaAsaSpunEu.ro

HTA-26C1LP1

Proiect realizat cu sprijinul

SERVIER
moved by you