

Cum să prevenim sau să întârziem apariția hipertensiunii arteriale?⁵

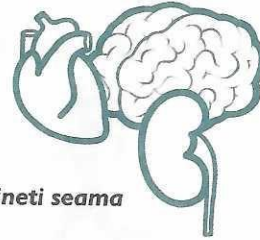


Ce este?

Tensiunea arterială este forța sângelui imprimată asupra pereților arterelor prin care acesta circulă. Dacă tensiunea arterială crește peste valorile normale (140/90 mmHg) și se menține crescută, vorbim despre hipertensiune arterială.

Ce se întâmplă dacă nu tratăm?

Dacă nu este controlată, hipertensiunea arterială poate duce la complicații severe: accident vascular cerebral, boală renală, afectarea vederii, angină pectorală sau insuficiență cardiacă.



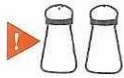
Ce putem face?

Pentru a preveni sau a întârzia apariția hipertensiunii arteriale, țineți seama de câteva sfaturi:



Renunțați la fumat!

Fumatul este un factor de risc cardiovascular major, care crește riscul de afectare vasculară, prin ateroscleroză, crescând riscul de accident vascular cerebral, infarct miocardic acut, sau boală vasculară periferică.



Limitați consumul de sare la 5-6 g/zi

Un consum de până la 5-6 g sare/zi are ca efect scăderea valorilor tensionale cu 4-5 mmHg, dar reduce și doza sau numărul medicamentelor pe care le luați pentru tratamentul hipertensiunii arteriale.



Consumați băuturi alcoolice cu moderație

(cel mult 2 pahare/zi (20 g alcool pur/zi) la bărbați și 1 pahar/zi (10 g alcool pur/zi) la femei)

Consumul excesiv de alcool duce la creșterea tensiunii arteriale și a riscului de accident vascular cerebral.



Creșteți consumul de fructe, legume și pește

(minimum 400 g/zi) și pește (minimum de 2 ori pe săptămână)



Păstrați-vă greutatea în limite normale

Scăderea în greutate cu 5 kg duce la scăderea tensiunii arteriale cu 3-4 mmHg. Pentru a preveni apariția hipertensiunii arteriale sau pentru a scădea valorile acesteia, se recomandă pentru bărbați o circumferință abdominală de cel mult 102 cm, iar pentru femei de maximum 88 cm.



Mențineți un program constant de exerciții fizice (cel puțin 2 ore și 30 minute de activitate fizică/săptămână)

Practicarea regulată a exercițiilor fizice (plimbare, ciclism, alergare, înot) s-a corelat cu reducerea valorilor tensionale atât în repaus, cât și la efort, dar și cu scăderea mortalității cu 20%.

Cum să controlăm mai bine diabetul zaharat?⁶

Este important ca nivelul glicemiei, tensiunea arterială și nivelul sanguin al colesterolului să fie în limite normale.

Valori normale:

Glicemie: 70-110 mg/dl⁷

Tensiunea arterială: < 140/90mmHg

Colesterol total: <200 mg/dl

Există câțiva pași care ajută la un control mai bun al diabetului, și anume:



Exercițiu fizic



O dietă sănătoasă



Tratament medicamentos

Un control inadecvat al diabetului zaharat duce la complicații ale bolii, cu efecte nefavorabile asupra sănătății dumneavoastră.

Este esențial să verificați nivelul glicemiei de câteva ori pe zi. De obicei, glicemia se verifică înainte de masă și la culcare.

Există situații speciale în care este bine să verificați glicemia:

- după ce ați consumat alte alimente decât de obicei sau în cantitate mai mare
- dacă nu aveți o stare generală bună
- înainte și după exercițiu fizic
- dacă sunteți într-o situație stresantă
- dacă ați schimbat de curând medicația.

Notați valorile glicemiei și păstrați-le pentru a le prezenta medicului dumneavoastră la următoarea întâlnire.

Dacă nivelul glicemiei este prea mare sau prea mic, gândiți-vă la următoarele situații:

- ați respectat planul alimentar?
- ați luat medicația așa cum v-a recomandat medicul dumneavoastră?
- în cazul în care folosiți insulină, ați administrat doza corectă?
- ați fost mai activ sau mai puțin activ decât de obicei?
- ați răcit sau v-ați îmbolnăvit de curând?
- ați crescut sau ați scăzut în greutate?

Adresați-vă medicului dumneavoastră dacă nivelul glicemiei este prea mare sau prea mic și nu găsiți o explicație pentru acest lucru.