

## Hipertensioni - Njihni numrat tuaj

### Çfarë është presioni i gjakut

Presioni i gjakut është forca me të cilën gjaku lëviz nëpër arterie. Enët e gjakut mbartin gjakun nga zemra në të gjithë trupin, dhe zemra me kontraktimin e saj pompon gjakun në të gjithë trupin me anë të arterieve.

Presioni i gjakut përbëhet nga dy komponente:

**Presioni sistolik i gjakut**, i cili është niveli më i lartë i presionit të gjakut që arrihet kur zemra rreh apo pompon gjakun në arterie. Vlera normale e tij është  $\leq 120$  mmHg.

**Presioni diastolik i gjakut**, i cili është niveli më i ulët i presionit të gjakut që arrihet kur zemra relaksohet midis dy rrahjeve të saj. Vlera normale e tij është  $\leq 80$  mmHg.



### Çfarë është hipertensioni?

Hipertensioni zhvillohet kur muret e arterieve të mëdha humbasin elasticitetin e tyre dhe bëhen të ngurta, apo kur enët e vogla të gjakut ngushtohen. Në qoftë se tensioni juaj i gjakut është 140/90mmHg ose më lart, për disa ditë, atëherë ju mund të keni hipertension. Ju mund të keni hipertension edhe nëse njëri nga numrat është më i lartë se norma. Hipertensioni zakonisht nuk ka simptoma apo shenja klinike. Ai është quajtur ndryshe dhe një vrasës i heshtur.

Klasifikimi i presionit të gjakut

| Klasifikimi i stadi të presionit të gjakut ( ) mm/Hg |          |          |           |
|--|----------|----------|-----------|
| Kategoria  | Sistolik |          | Diastolik |
| Optimal  | <120     | dhe      | <80       |
| Normal   | 120-129  | dhe /ose | 80-84     |

|                        |         |          |         |
|------------------------|---------|----------|---------|
| Normal i lartë         | 130-139 | dhe /ose | 85-89   |
| Grada 1 e Hipertension | 140-159 | dhe/ose  | 90-99   |
| Grada 2 e Hipertension | 160-179 | dhe/ose  | 100-109 |
| Grada 3 e Hipertension | ≥180    | dhe/ose  | ≥ 110   |

## Çfarë mund të ndodhë nëse ju keni hipertension?

Me kalimin e kohës presioni i lartë i gjakut dëmton organet e trupit, rrit rrezikun për atak në zemër, goditje në tru, insuficiencë kardiake, insuficiencë renale, si dhe sëmundje të sistemit periferik të enëve të gjakut. Këto probleme shëndetësore mund të shmangen nëse presioni juaj mbahet nën kontroll.

## Kush e shkakton hipertensionin

Zakonisht nuk ka vetëm një shkaktar për hipertensionin. Disa faktorë si:

- Mbipesha
- Konsumi i madh i alkoolit
- Konsumi i kripës mbi normën e lejuar
- Moskonsumi i frutave dhe i zarzavateve
- Moshë
- Histori familjare me hipertension, atak në zemër dhe goditje në tru

të kombinuar së bashku rrisin rrezikun për të pasur hipertension. Duke u rritur në moshë, edhe presioni i gjakut rritet.

*Nëse keni hipertension mos e injoroni atë. Duke ulur presionin e gjakut ju ulni rrezikun për të pasur një atak në zemër apo goditje në tru*

## Çfarë duhet të bëjmë për të ulur presionin e gjakut?

6 hapat që ju ndihmojnë për të mbajtur nën kontroll presionin e gjakut

### 1. Mbani një peshë të shëndetshme

Mbipesha rrit presionin e gjakut. Mbani një peshë trupore të shëndetshme nëpërmjet një aktiviteti fizik të rregullt dhe një ushqyerjeje të shëndetshme. Nëse jeni obezë apo mbipeshë humbja 10% e peshës suaj mund t'ju ndihmojë në uljen e presionit të gjakut.



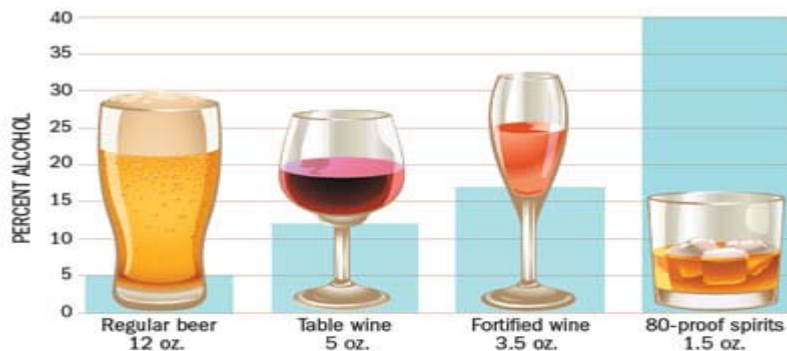
## 2. Konsumoni më pak kripë

Konsumi i tepërt i kripës rrit presionin e gjakut. Reduktoni sasinë e kripës në ushqime, si dhe konsumoni më pak ushqime të përpunuara të cilat kanë sasi të madhe kripe. Gjithmonë kontrolloni etiketat e ushqimeve dhe merrni produkte që kanë më pak se 0.25g kripë për 100gram.



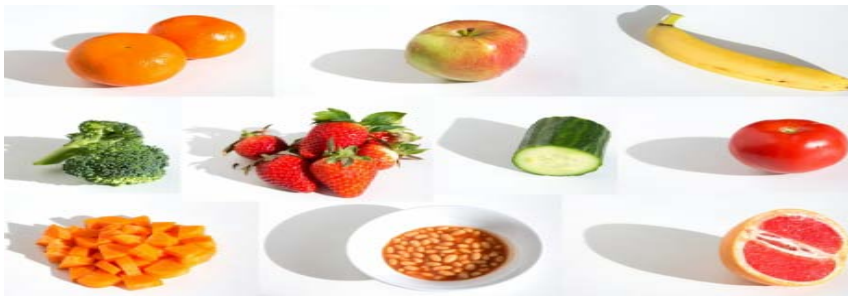
## 3. Konsumoni më pak alkool

Konsumi i sasive të mëdha të alkoolit mund të rrisë presionin e gjakut me kalimin e kohës, si dhe të dëmtojë zemrën dhe mëlçinë. Rekomandimet janë 3 – 4 porcione alkool në ditë për meshkujt, dhe 2 – 3 porcione për femrat.



## 4. Konsumoni më shumë fruta dhe zarzavate

Ngrënia e 5 ose më shumë porcioneve me fruta dhe zarzavate çdo ditë, mund t'ju ndihmojë të ulni presionin tuaj të gjakut. Këto mund t'i konsumoni të freskëta, të ngrira, të thata dhe të konservuara por kujdes, kontrolloni sasinë e kripës, sheqerit dhe yndyrnave në to. Një porcion është 80 gram.



## 5. Bëni një jetë më aktive

Kryerja e një aktiviteti fizik të moderuar, 30 minuta në ditë 5 herë në javë, do të ulë presionin tuaj të gjakut. Lëvizja në këmbë apo biçikletë, noti dhe kërcimi janë aktivitete shumë të mira.



## 6. Merrni ilaçet rregullisht sipas rekomandimit të mjekut

Nëse ju jeni diagnostikuar me presion të lartë të gjakuti/hipertension dhe merrni ilaçe, ato duhet t'i pini në mënyrë të rregullt për të mbajtur presionin tuaj të gjakut nën kontroll. Medikamentet të cilat merren për të ulur presionin e gjakut parandalojnë plakjen e shpejtë të enëve të gjakut dhe të zemrës, si dhe reduktojnë rrezikun për goditje në tru.

### **Njihni numrat tuaj!**

**Kontrolloni presionin tuaj të gjakut nëse e keni në vlerat < 120/80mmHg çdo dy vjet, dhe nëse vlerat e tij variojnë nga 120 – 139 mmHg dhe 80 – 90 mmHg çdo vit.**