

Dita Botërore e Hipertensionit 2015

“NJIHNI TENSIONIN TUAJ TË GJAKUT”

Liga Botërore e Hipertensionit ka iniciuar Ditën Botërore të Hipertensionit që nga viti 2005 duke patur si qëllim:

- Rritjen e ndërgjegjësimit për shkaqet dhe pasojat e presionit të lartë të gjakut.
- Dhënien e informacionit sesi të parandalojmë presionin e lartë të gjakut dhe komplikacionet e lidhura me të.
- Inkurajimin për të rritur kontrollin ndaj presionit të lartë të gjakut dhe për të ndjekur këshillat e profesionistëve të kujdesit shëndetësor.
- Inkurajimin e vetëkujdesit për të parandaluar presionin e lartë të gjakut.
- Matjen e presionit të gjakut nga të gjithë.
- Nxitjen nga autoritetet kombëtare dhe lokale për të krijuar mjedise që mundësojnë sjellje të shëndetshme.

Liga Botërore e Hipertensionit në bashkëpunim me Shoqatën Botërore të Hipertensionit si dhe organizata të tjera, do të promovojnë këtë vit, më 17 Maj, Ditën Botërore të Hipertensionit me mesazhin **“Njihni tensionin tuaj të gjakut”**.

Qëllimi i kësaj dite është ndërgjegjësimi i popullatës lidhur me presionin e gjakut, si dhe sfida që do të jetë depistimi i më shumë se 1.000.000 adultëve për tensionin e gjakut.

Rritja e presionit të gjakut është rreziku kryesor për vdekjen dhe paaftësinë në nivel botëror, kjo evidentur sipas studimit të Barrës Globale të kohëve të fundit të sëmundjeve dhe e theksuar nga Organizata Botërore e Shëndetësisë. Një nga pengesat kryesore për kontrollin efektiv të hipertensionit është thjesht se, njerëzit nuk janë të vetëdijshëm nëse tensioni i gjakut të tyre është i lartë. Megjithatë, disa hapa të thjeshtë e të përballueshëm duhet të përfshihen në rutinën e përditshme për vlerësimin e presionit të gjakut, në programet e komunitetit dhe në vendet e punës, ku një rol të rëndësishëm mund të luajnë të gjitha institucionet shëndetësore.

Presioni i lartë i gjakut, i njohur në gjuhën mjekësore si hipertensioni, është faktor i madh rreziku për sëmundje të zemrës, goditje në tru, sëmundje të veshkave dhe madje edhe sëmundjeve të syrit. Kur presioni i gjakut tejkalon një kufi të caktuar, ne e quajmë atë si tensioni i lartë i gjakut. E vetmja mënyrë për të gjetur se cili është tensioni juaj i gjakut, është matja e tij duke përdorur pajisjet matëse të pranueshme.

Njihni tensionin tuaj të gjakut

Liga Botërore e Hipertensionit rekomandon që, të gjithë duhet të njohin presionin e gjakut duke e kontrolluar atë të paktën një herë në çdo vit.

Presioni i lartë i gjakut është një vrasës i heshtur. Nuk ka simptoma derisa presioni është shumë i lartë, ose derisa shkakton dëme në organet vitale si zemra ose veshkat. Gjithkush ka nevojë për një presion gjaku në arteriet e tij. Kur zemra rreh, ajo pompon gjak nëpër arterie për t’u çuar ushqim indeve. Forca e gjakut kundër mureve të arterieve quhet

tensioni i gjakut. Presioni sistolik ndodh pas rrahjes së zemrës dhe është leximi më i lartë. Presioni më i ulët apo presioni diastolik është presioni në arteriet në mes të rrahjeve të zemrës. Në qoftë se arteriet apo tubacionet ngushtohen apo bllokohen, atëherë zemra pompon më me vështirësi për të shpërndarë gjak në inde, dhe presioni në arterie ngjitet lart.

- Në qoftë se tensioni juaj i gjakut është më poshtë se 120/80mmHg, atëherë ju keni një presion normal të shëndetshëm të gjakut. Mbani këtë tension dhe kontrolloni atë përsëri mbas një viti.
- Në qoftë se tensioni juaj i gjakut është mbi 120/80 mmHg, por më pak se 140/90 mmHg, jeni në rrezik për t'u bërë hipertensivë. Prandaj ju duhet të merrni disa hapa të menjëhershme për të përmirësuar stilin e jetës suaj, dhe çdo vit duhet të kontrolloni presionin e gjakut te mjeku.
- Në qoftë se tensioni juaj i gjakut është rreth apo mbi 140/90 mmHg, ju duhet të takoni një person të kujdesit shëndetësor për të parë nëse keni tension të lartë të gjakut, apo nëse keni nevojë të filloni trajtimin me mjekime për të parandaluar infarktin e zemrës dhe goditjen në tru.

Sot tensioni i gjakut mund të matet në shtëpi nga vetë njerëzit, pra është lehtësisht i matshëm.

Ne ju kërkojmë të masni presionin e gjakut në shtëpi, në klinikën e një mjeku, në një qendër shëndetësore ose farmaci. Shkruani vlerat e presionit të gjakut dhe të pulsit, mundësisht përsëriteni tri herë, ku secila matje të jetë 2 minuta më pas.

Matja e tensionit arterial

Presioni i gjakut duhet të matet në mënyrë të standardizuar, duke përdorur pajisje që plotësojnë standardet e duhura. Nëse jeni duke e matur presionin e gjakut nga mjeku, infermieri apo në shtëpi, duhen përdorur të njëjtat procedura:

- Shmangni pirjen e duhanit, marrjen e kafeinës apo ushqimit 30 minuta para matjes së tensionit.
- Matja duhet të fillojë 5 minuta pasi jeni qetësuar.
- Duhet të uleni, të ndjeheni të qetë, jo duke folur dhe me krahët e zhveshur e të mbështetur në nivelin e zemrës. Këmbët duhet të jenë në dysHEME.
- Tensioni i gjakut duhet të matet në disa kushte të caktuara, si në pozicionin shtrirë, në shpinë dhe në këmbë.
- Madhësia e manshetës për matjen e tensionit duhet të rrethojë të paktën 80% të krahut për të bërë matje të saktë.
- Matjet duhet të merren nga një instrument i kalibruar dhe i vlerësuar kohët e fundit.
- Duhet të regjistrohen të dy presionet e gjakut të matura (sistoliku dhe diastoliku), si dhe krahu i përdorur gjatë matjes. Shfaqja e tingullit të parë përcakton presionin sistolik të gjakut, dhe zhdukja e tingullit përcakton presionin diastolik të gjakut.

- Duhet mesatarisht dy apo më shumë matje e lexime të ndara nga 2 minuta. Në qoftë se leximet ndryshojnë nga 5 mmHg ose më shumë, duhet të bëhen lexime shtesë.

Shkaktarët e hipertensionit

Faktorët të cilët ndikojnë në shfaqjen (zhvillimin) e hipertensionit i ndajmë në faktorë të cilët mund të kontrollohen nga individ, dhe në faktorë të cilët nuk mund t'i kontrollojmë dot. (faktorë të modifikueshëm).

Faktorët të cilët individ mund t'i kontrollojë janë: obeziteti, jeta sedentare, ushqyerja jo e shëndetshme, duhanpirja, përdorimi i alkoolit, stresi, diabeti dhe sëmundjet e veshkave.

Faktorët të cilët individ nuk mund t'i kontrollojë janë mosha dhe historia familjare.

Parandalimi i hipertensionit

Ndryshe nga sëmundjet e tjera, si dhimbja e kokës ose dhimbjet e trupit, hipertensioni nuk ka simptoma, prandaj ai është quajtur vrasës i heshtur. Çdo njeri mund të bëjë diçka për të parandaluar dhe kontrolluar rritjen e presionit të gjakut duke shmangur kështu rrezikun e mundshëm për hipertension.

Çfarë mund të bëjmë?

Presioni i lartë i gjakut është njëkohësisht i parandalueshëm dhe i shërueshëm. Shumë njerëz me presionin e lartë të gjakut shpesh pyesin veten nëse mund të bëjnë diçka për të ulur presionin e gjakut, përveçse duke marrë medikamente. Në fakt, ka disa ndryshime që një person mund të bëjë dhe të cilat mund të reduktojnë presionin e gjakut. Në disa njerëz ndryshimet e mënyrës së jetesës mund të zëvendësojnë medikamentet dhe në shumë të tjerë mund të çojnë në reduktim të marrjes së dozës së medikamenteve të nevojshme për të kontrolluar presionin e lartë të gjakut. Disa nga ndryshimet e mënyrës së jetesës do të parandalojnë rritjen e tensionit të gjakut, dhe shumica e tyre do të zvogëlojë rrezikun tuaj për të patur një krizë në zemër ose një goditje në tru. E rëndësishme është që këto ndryshime të bëhen në konsultim me mjekun e kujdesit tuaj shëndetësor, në mënyrë që ilaçet të mund të rregullohen në mënyrë të përshtatshme pasi ndryshimet janë individuale.

Rreziku i zhvillimit të presionit të lartë të gjakut mund të reduktohet duke:

- Reduktuar konsumimin e kripës, (5g kripë në ditë).
- Konsumuar një dietë të ekuilibruar dhe të shëndetshme bazuar në perime dhe fruta, drithëra, produkte ushqimore me pak yndyrë, peshk dhe bishtajore.
- Shmangur përdorimin e dëmshëm të alkoolit.
- Kryer aktivitete fizike të rregullt 30 deri në 60 minuta disa ditë në javë.
- Mbajtur një peshë trupore të shëndetshme.
- Shmangur përdorimin e duhanit, si dhe vendet ku pihet duhani.
- Menaxhuar stresin për të përmirësuar aftësitë dhe shëndetin tuaj.

Fakte dhe shifra

- Më shumë se një në tre të rritur në mbarë botën ka tension të lartë të gjakut, ose rreth 1.8 miliardë njerëz kanë hipertension.

Gati 50% e këtyre njerëzve nuk janë në dijeni të gjendjes së tyre. Por edhe në ata të cilët janë të vetëdijshëm, gjysma e tyre nuk marrin ndonjë veprim për të kontrolluar presionin e gjakut, duke ndryshuar mënyrën e jetesës apo përdorimin e medikamenteve. Kjo do të thotë se 75% e popullsisë së botës që janë me hipertension janë në rrezik dhe janë kandidatë potencialë për sëmundje të zemrës, goditje në tru, sëmundje të veshkave ose vdekje të papritur.

- Përqindja e presionit të lartë të gjakut rritet me moshën, gjë që do të thotë se:
 - ❖ Presioni i lartë i gjakut te njerëzit e moshë 20-30 vjeç takohet në masën 1 në 10.
 - ❖ Presioni i lartë i gjakut te njerëzit e moshë 50 vjeç takohet në masën 5 në 10, ose një në dy njerëz.
- Komplikimet e presionit të lartë të gjakut llogariten më shumë se 9 milionë vdekje në mbarë botën çdo vit. Kjo përfshin 51% të vdekjeve për shkak të goditjes në tru dhe 45% të vdekjeve për shkak të sëmundjeve koronare të zemrës.

Në vendin tonë hipertensioni takohet në 36% të grupmoshave 25 vjeç e sipër. Te burrat e grupmoshave 25 vjeç e sipër takohet në rreth 40%, dhe te gratë e grupmoshave 25 vjeç e sipër në rreth 32% (OBSh, World Health Statistics, 2014). Gjithashtu, 80% e femrave dhe 90% e meshkujve me hipertension nuk ishin të vetëdijshëm për gjendjen e tyre (ADHS, 2010). Sipas vlerësimeve të GBD 2010, niveli i përgjithshëm i vdekshmërisë që i atribuohet tensionit të lartë të gjakut në Shqipëri ka patur një rritje domethënëse gjatë njëzet viteve të fundit, nga 27% që ishte në vitin 1990 ka shkuar në 35% në vitin 2010.

Mos harroni, presioni i lartë i gjakut mund të mos japë shënja. Ju duhet të masni tensionin e gjakut të paktën një herë në vit. Kontrolli i presionit të lartë të gjakut mund t'ju shtojë vite për një jetë të lumtur!

Për më shumë informacion për hipertensionin mund të lexoni në internet:

www.idf.org

www.ish-world.com

www.worldhypertensionleague.org

[Raporti Shëndetësor Kombëtar](#)