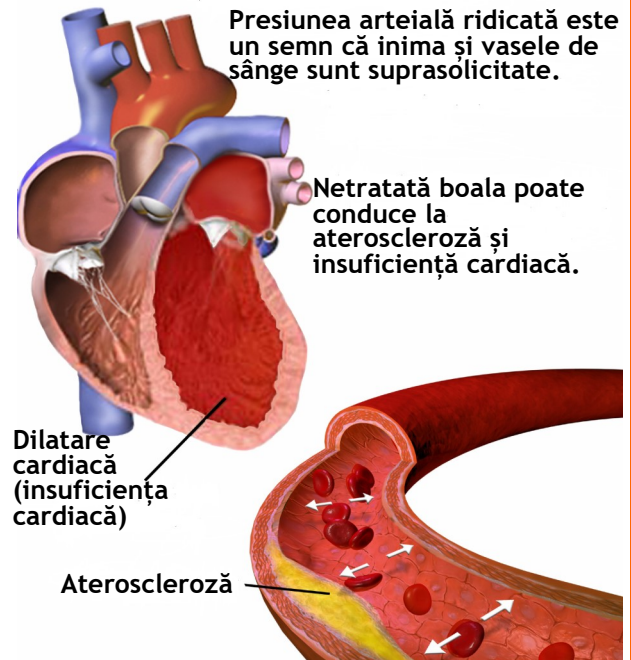


# HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

## CUNOAȘTE-ȚI NUMERELE!

INCADRARE	PAS*	PAD**
OPTIMĂ	<120	<80
NORMALĂ	<130	80-84
NORMAL ÎNALTĂ	130-139	85-89
HTA GRAD I	140-159	90-99
Subgrup HTA de graniță	150-159	90-95
HTA GRAD II (moderată)	160-179	100-109
HTA GRAD III (severă)	≥180	≥110
HTA SISTOLICĂ IZOLATA	≥140	<90

\*PAS - presiunea arterială sistolică  
\*\*PAD - presiunea arterială diastolică



### FACTORI DE RISC

#### Nemodifiabili:

- ereditatea
- vârsta

#### Modifiabili:

- consumul excesiv de sare
- obezitatea
- consumul redus de fructe și legume
- sedentarismul
- consumul excesiv de alcool
- fumatul

### SIMPTOME

- Cefalee (durere de cap)
  - Amețeală
- Acufene (țiuțituri în urechi)
  - Stări de confuzie
  - Sângerări nazale
  - Oboseală
- Bătăi cardiace neregulate

### COMPLICAȚII ALE HIPERTENSIUNII



Accident vascular cerebral

Infarct miocardic

Afectare renală

Afectarea vederii

Disfuncție erectilă

### PREVENIRE

- Menținerea unei greutate optime
- Consum preponderent de alimente neprocesate sau minim procesate
- Reducerea consumului de sodiu
- Reducerea consumului de alcool
- Renunțarea la fumat
- Adoptarea unui stil de viață activ
- Determinarea periodică a presiunii arteriale și conștientizarea importanței cunoașterii valorilor presiunii arteriale și a menținerii valorilor optime