

Prezantimi i tensionit të lartë të gjakut



Tensioni i lartë i gjakut është shkaku kryesor i njohur që shkakton invaliditetin dhe vdekjen e parakohshme në Britani, nëpërmjet goditjes cerebrale, infarktit dhe sëmundjeve të zemrës. Çdo një në tre të rritur në Britani ka tension të lartë të gjakut dhe çdo ditë 350 individë kalojnë një goditje cerebrale ose infarkt të zemrës të parandalueshëm, i shkaktuar nga kjo gjendje.

Çfarë është tensioni i gjakut?

Kur zemra juaj rreh, ajo pompon gjakun brenda gjithë trupit tuaj për t'i dhënë atij energjinë dhe oksigjenin që i nevojitet. Kur gjaku lëviz, ai përplasjet te muret e enëve të gjakut. Forca e kësaj përplasje është tensioni juaj i gjakut.

Tensioni i gjakut zakonisht është diçka të cilën ju nuk e ndjeni apo e vini re. E vetmja mënyrë për të ditur sa e keni tensionin e gjakut është duke e matur atë.

Tensioni i gjakut matet me "milimetra mercuri" (mmHg).

Kur matet tensioni juaj i gjakut, ai shkruhet në dy numra. Për shembull, nëse leximi juaj është 120/80mmHg, tensioni juaj është '120 me 80'.

Tabela si më poshtë tregon se ç'kuptim kanë leximet e ndryshme të tensionit.



Leximi i Tensionit të Gjakut	Çfarë do të thotë	Çfarë duhet të bëni
Më pak se 120 me 80	Tensioni juaj i gjakut është normal dhe i shëndetshëm	Ndiqui një mënyrë jetese të shëndetshme për ta mbajtur në këto nivele tensionin
Ndërmjet 121 me 81 dhe 139 me 89	Tensioni juaj i gjakut është pak më i lartë se sa duhet të jetë, dhe ju duhet të përpiqeni që ta ulni	Ndërmerrni ndryshime të shëndetshme në mënyrën tuaj të jetesës
140 me 90, ose më i lartë (pas disa javësh)	Ju keni tension të lartë gjaku	Ndryshoni mënyrën tuaj të jetesës – lini takim me doktorin ose infermieren dhe merrni ilaçet që ata mund t'ju japin

Çfarë është tensioni i lartë i gjakut?

Nëse leximi juaj është vazhdimisht 140 me 90, ose më i lartë, gjatë disa javësh ka mundësi që ju të vuani nga tensioni i lartë. Tension juaj mund të jetë i lartë edhe kur vetëm njëri nga numrat është më shumë se ç'duhet të jetë.

Tensioni i lartë i gjakut zakonisht nuk jep asnjë shenjë apo simptomë, kështu që e vetmja mënyrë për të ditur nëse keni tension të lartë është duke e matur atë.

Megjithatë, vetëm një lexim i tensioni të lartë nuk do të thotë medoemos që ju keni tension të lartë. Shumë gjëra mund të ndikojnë në tensionin tuaj të gjakut gjatë ditës, kështu që duhet të shihni nëse qëndron i lartë me kalimin e kohës.

♥ Pse është i rëndësishëm tensioni i gjakut?

Nëse tensioni juaj i gjakut është shumë i lartë, ai sforcion zemrën dhe enët tuaja të gjakut. Me kalimin e kohës ky sforcim i tepërt mund të dëmtojë organet tuaja të trupit, gjë e cila rrezikon t'ju shkaktojë probleme shëndetësore.

Nëse keni tension të lartë dhe nuk e kontrolloni atë, kjo gjë rrit rrezikun e një goditje cerebrale ose infarkti në zemër. Tensioni i lartë mund të shkaktojë gjithashtu sëmundje të zemrës dhe veshkave dhe lidhet ngushtë edhe me disa forma të sëmundjeve mendore.



Çfarë e shkakton tensionin e lartë të gjakut?

Për pjesën më të madhe të njerëzve, nuk ka një shkak të vetëm për tensionin e tyre të lartë. Ne nuk e dimë saktësisht se çfarë e shkakton tensionin e lartë. Ne dimë se mënyra juaj e jetesës ndikon te rrezikshmëria e zhvillimit të tensionit të lartë. Ju jeni në rrezik të lartë kur:

- ♥ hani shumë kripë;
- ♥ nuk hani fruta dhe perime të mjaftueshme;
- ♥ nuk jeni aktivë sa duhet;
- ♥ jeni mbi peshë; ose
- ♥ pini shumë alkool.



Disa njerëz mund të kenë tension të lartë për shkak të një situatë tjetër shëndetësore, siç mund të jetë problemi i veshkave. Për këta njerëz, kurimi i këtyre problemeve shëndetësore mund të ulë tensionin e tyre të gjakut.

Disa gjëra të tjera që mund të ndikojnë në tensionin tuaj të gjakut.

Mosha: ndërsa mosha kalon, efektet e një jetese jo të shëndetshme mund të shtohen dhe tensioni juaj i gjakut mund të rritet.

Origjina etnike: popullsia në komunitetet karaibe-afrikane dhe aziatiko-jugore rrezikojnë me tepër se popullsi të tjera për të pasur tension të lartë gjaku.

Historiku i Familjes: ju jeni në rrezik të madh nëse anëtarë të tjerë të familjes tuaj kanë ose kanë pasur tension të lartë gjaku.

Një mënyrë jetese e shëndetshme për të ulur tensionin tuaj të gjakut

Nëse tensioni juaj i gjakut është shumë i lartë, ju mund të bëni ndryshime të shëndetshme në mënyrën tuaj të jetesës për të ndihmuar që ai të ulet. Ndryshimet në dietë dhe aktivitetin tuaj, si vijon, mund të ndikojnë më së miri në tensionin tuaj të gjakut.

1 Hani sa më pak kripë

Më tepër kripë seç duhet rrit tensionin tuaj të gjakut, kështu që është e rëndësishme të hani sa më pak të jetë e mundur. Pjesa më e madhe e kripës që ju hani nuk është ajo që i shtoni ushqimit tuaj, por ajo që ndodhet në ushqimet e përgatitura si buka, drithërat për mëngjes dhe ushqimet e gatshme.

Mos shtoni kripë në ushqimet tuaja kur gatvani ose në tavolinë. Kur bëni pazar për ushqime, kontrolloni etiketën dhe zgjidhni variantin me më pak kripë.

2 Hani më tepër fruta dhe perime

Ngrënia e frutave dhe perimeve ndihmon për të ulur tensionin e gjakut. Të rriturit duhet të hanë të paktën pesë porcione frutash dhe perimesh çdo ditë. Një porcion është 80 gramë ose afërsisht sa masa e grushtit tuaj.

Përpiquni të hani fruta dhe perime të ndryshme. Edhe nëse janë të thara, të ngrira ose në kuti janë shumë mirë, por kontrolloni nëse është shtuar kripë, sheqer apo yndyrë.



3 Pini më pak alkool

Nëse pini shumë alkool, kjo do të rrisë tensionin tuaj të gjakut me kalimin e kohës. Rekomandimet aktuale janë 14 njësi alkooli në javë për burrat dhe 14 njësi në javë për gratë. Një njësi është afërsisht 300 ml birrë ose musht, një gotë e vogël me verë ose një teke pijesh të forta alkoolike.

Nëse i përmbaheni kufijve të rekomanduar për alkoolin, kjo gjë do t'ju ndihmojë ta mbani të ulur tensionin e gjakut.

4 Mbani një peshë të shëndetshme

Po të humbisni peshë, nëse keni nevojë, do t'ju ndihmojë të ulni tensionin tuaj të gjakut dhe të zvogëlojë rrezikun e problemeve shëndetësore. Mënyra më e mirë për të humbur peshë është të zgjidhni më tepër ushqime me yndyrë e kalori të ulët dhe të rrisni aktivitetin tuaj fizik. Ju mund ta bëni diçka të tillë pa qenë nevoja të 'jeni në dietë'.

Vendosni objektiva reale për veten tuaj. Bëni ndryshime të vogla në dietë dhe në nivelin tuaj të aktivitetit fizik, të cilave mund t'i përmbaheni gjatë gjithë jetës.

5 Bëhuni më aktivë

30 minuta ushtrimesh të thjeshta, pesë herë në javë mund ta mbajnë të shëndetshme zemrën tuaj. Nëse nuk gjeni dot 30 minuta gjatë ditës suaj, sikur të rrisni sado pak aktivitetin tuaj fizik do të ishte mirë.

Mendoni për mënyrat si mund të jeni më aktiv në jetën tuaj të përditshme. Çdo lloj aktiviteti që ju bën të ndiheni pak më të nxehtë dhe ju merret pak frymë, është ideal.



Medikamentet për tensionin e lartë të gjakut

Ndryshimi i dietës dhe të qëniti më aktivë do ju ndihmojë të kontrolloni tensionin tuaj, por nga ana tjetër këto gjëra ndoshta nuk e ulin sa duhet tensionin. Për këtë arsye keni nevojë të merrni medikamente për uljen e tensionit.

Ekziston një numër i madh medikamentesh të disponueshme për tensionin e lartë. Pjesa më e madhe e tyre janë të grupuara në katër llojet më të rëndësishme të medikamenteve:

- ♥ Agjentë frenues ACE
- ♥ Bllokuesit e receptorëve të angiotensinës
- ♥ Bllokuesit e kanaleve të kalciumit
- ♥ Diuretik tiazid

Ka dhe lloje të tjera medikamentesh, por këto të katërta përdoren më shumë në ditët e sotme.

Doktorët disponojnë udhëzime që i ndihmojnë për të vendosur se cilin medikament të përdorin, por ndoshta duhet kohë për të gjetur atë që është më i përshtatshëm për ju.

♥ Gjetja e medikamentit të përshtatshëm për ju

Çdo person është i ndryshëm, dhe disa lloje medikamentesh funksionojnë më mirë në tipe të ndryshme individësh. Ajo që funksionon shumë mirë për një mikun ose të afërmin tuaj, nuk funksionon dhe aq mirë për ju.

Shumë njerëz zbulojnë se një medikament i vetëm nuk e ul tensionin e tyre sa duhet. Çdo lloj medikamenti funksionon në sisteme të ndryshme në trup, kështu që kur merrni më shumë se një, kjo gjë ndikon më shumë në tensionin e gjakut.





Bëjini medikamentet pjesë të jetës suaj të përditshme – merrni ato në të njëjtën orë çdo ditë dhe bëjeni zakon marrjen e tyre. Kjo do t'ju ndihmojë që këto medikamente të jenë sa më efektive për ju.

♥ Sigurimi i një efekti sa më të plotë nga medikamenti

Tensioni i lartë i gjakut nuk mund të kurohet, dhe nëse keni nevojë të merrni medikamente, do t'ju duhet t'i merrni gjatë gjithë jetës. Nëse ndaloni, atëherë tensioni juaj do të rritet përsëri.

Është shumë e rëndësishme që të vazhdoni të merrni mjekimet tuaja, edhe atëherë kur nuk ndiheni të sëmurë. Duke mbajtur tensionin e ulur ju mbron zemrën dhe enët e gjakut nga dëmtimi dhe sëmundjet.

♥ Bashkëpunimi me doktorin ose infermierën tuaj

Doktori ose infermierja juaj do të kërkojë që t'ju vizitojë përsëri shumë shpejt pas fillimit të përdorimit të një medikamenti të ri. Kjo gjë bëhet për t'u siguruar që medikamenti po funksionon siç duhet dhe ju nuk ndjeni efekte anësore.

Nëse filloni të ndiheni ndryshe menjëherë pas përdorimit të medikamentit të ri, ju mund të kontrolloni listën e efekteve anësore në fletëpalosjen që e shoqëron. Por do të ishte më e dobishme të flisnit me doktorin, infermierën ose farmacistin tuaj. Ata janë ekspertë të medikamenteve dhe mund t'ju këshillojnë.

Nëse ndjeni efektet anësore nga medikamenti, doktori ose infermierja juaj mund të ndryshojnë dozën, ose të provojnë një medikament tjetër i cili do të funksionojë më mirë te ju.



Matja e tensionit në shtëpi

Ndoshta do të ishte më e përshtatshme për ju, që të masnit tensionin e gjakut në shtëpi se sa të linit takime me doktorin apo infermierin tuaj. Kjo është një mënyrë shumë e dobishme për të parë se sa është tensioni juaj gjatë jetës së përditshme.

Flisni me doktorin ose infermierin tuaj lidhur me matjen e tensionit në shtëpi. Ndoshta ata janë të interesuar të dinë sa është tensioni juaj kur nuk jeni në klinikë.

♥ Monitorimi i Tensionit të Gjakut

Nëse mendoni të masni vetë në shtëpi tensionin, është e rëndësishme që të zgjidhni monitorin e duhur. Monitorët që masin tensionin në pjesën e sipërme të krahut, zakonisht janë më të saktë dhe më të pranueshëm.

Çfarëdo lloj monitori që të përdorni, sigurohuni që të jetë "i aprovuar klinikisht". Kjo do të thotë që është testuar dhe jep rezultate të besueshme.

♥ Kur dhe si duhet të masni tensionin tuaj të gjakut

Kërkoni këshillim nga doktorin ose infermierja juaj për të ditur sa shpesh mund të kontrolloni tensionin. Do të ishte mirë që në fillim ta kontrolloni rregullisht, dhe me kalimin e kohës pak më rrallë.

Përpiquni të masni tensionin tuaj në të njëjtën periudhë kohore të ditës kur trupi juaj është i qetësuar. Përpiquni që të krahasoni matje të njëvlershme me njëra tjetrën.

Matja në shtëpi nuk është për të gjithë. Nëse e shihni që kjo gjë po ju bën më nervoz lidhur me tensionin tuaj, flisni me doktorin ose infermierin tuaj.



'NUK E KISHA IDENË': HISTORIA E TOMIT

Duhet të kishte qenë vetëm një kontroll rutinë i matjes së tensionit. Ne ishim bërë gati për të realizuar një eveniment ndërgjegjësues për tensionin e gjakut dhe paraprakisht m'u kërkua që të kontrolloja tensionin tim.

Pasi mbarova kontrollin, këshilluesi shëndetësor më hodhi një shikim të mbushur me frikë dhe shqetësim "Mendoj se ke nevojë të kontaktoni mjekun tuaj të përgjithshëm – tani menjëherë", tha ajo.



Deri në atë moment nuk e kisha fare idenë që diçka nuk shkonte. Unë isha 62 vjeç, ndihesha shumë mirë dhe përpiqesha të bëja gjëra që kisha bërë 30 vjet më parë. E vërtetë, po mbaja një peshë më të rëndë seç duhej, por kush nuk e bën këtë?

"Por unë nuk ndjej asgjë," i thashë. "Po," më shpjegoi ajo, "prandaj quhet edhe vrasësi i heshtur."

Mbi këtë broshurë

Në qoftë se keni tension të lartë të gjakut, kjo broshurë është për ju. Ajo është përgatitur për t'ju dhënë informacione bazë mbi tensionin e gjakut, si dhe për të përballuar tensionin e lartë të gjakut. Ajo flet për:

- ♥ **çfarë do të thotë në të vërtetë tension i lartë i gjakut**
- ♥ **kush preket nga tensioni i lartë i gjakut dhe pse**
- ♥ **ndryshimet e mënyrës së jetesës për të ulur tensionin e gjakut**
- ♥ **mjekimet për presionin e lartë të gjakut**

Kjo broshurë është shkruar me ndihmën e individëve që kanë tension të lartë të gjakut dhe të specialistëve që janë ekspertë në këtë fushë. Ajo është hartuar që t'ju sigurojë informacionet që ju nevojiten për të bërë zgjedhjen e drejtë për veten tuaj.

Mbi Blood Pressure UK

Blood Pressure UK është shoqata bamirëse britanike që punon për të ulur tensionin e gjakut në nivel kombëtar për të parandaluar invaliditetin dhe vdekjen e parakohshme shkaktuar nga goditja cerebrale, infarkti dhe sëmundjet e zëmres. Ne e realizojmë këtë nëpërmjet rritjes së ndërgjegjësimit për rëndësinë e tensionit të lartë të gjakut në publikun e gjerë, personat në rrezik dhe specialistët e shëndetit. Ne ndihmojmë dhe mbështesim individët që jetojnë në këtë gjendje si dhe ata që rrezikojnë të preken. Me anë të fushatës sonë, ne iu japim personave me tension të lartë të gjakut mundësinë e shprehjes për të siguruar që ata përfitojnë shërbimin më të mirë të mundshëm.

Blood Pressure UK është një shoqatë bamirëse e regjistruar dhe ne mbështetemi te donacionet që na ndihmojnë të kryejmë punën tonë. Ne jemi mirënjohës për çdo dhurim që mund të bëni lidhur me kostot e përgatitjes së kësaj broshure.

Blood Pressure UK

Wolfson Institute

Charterhouse Square

London EC1M 6BQ

www.bloodpressureuk.org

☎ +44 020 7882 6255/6218



Blood Pressure UK

LOTTERY FUNDED

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531