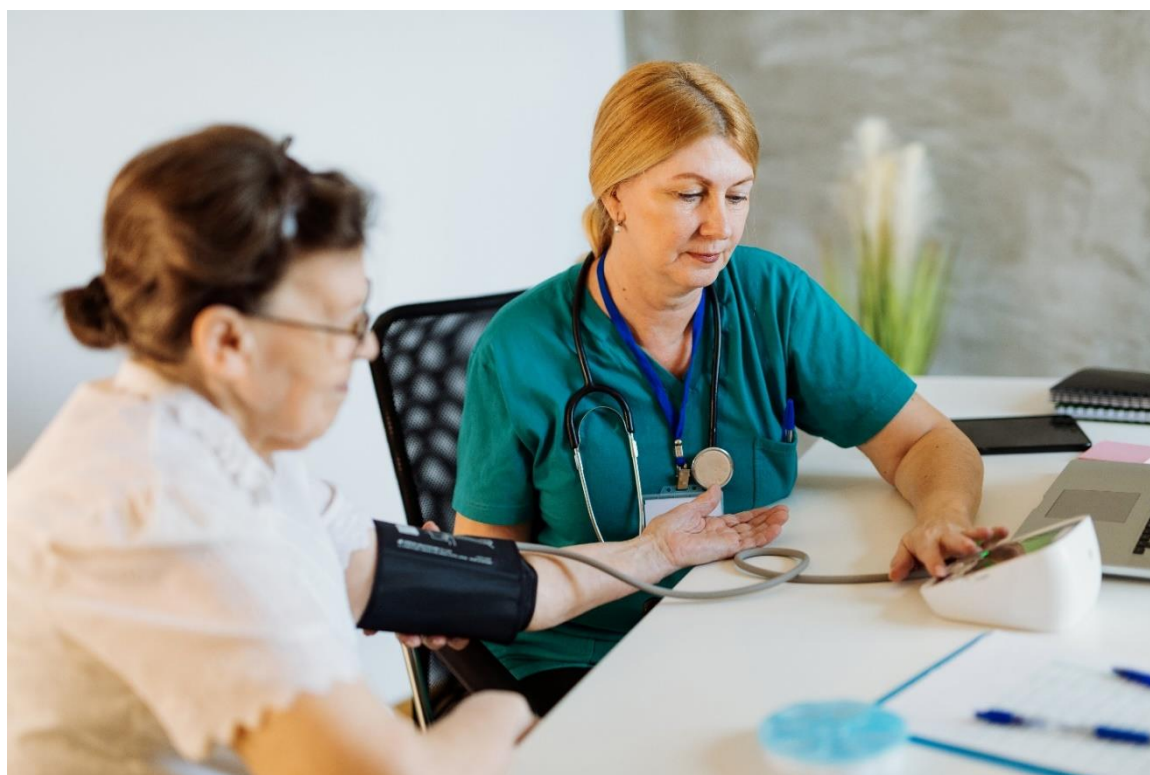


Hipertensiunea arterială



Ce este hipertensiunea arterială?

Sistemul cardio-vascular este una dintre cele mai importante structuri ale organismului uman. El este alcătuit din inimă și vasele de sânge. Vasele de sânge sunt de mai multe feluri: unele transportă sângele de la inimă la organele corpului, și au pereți elastici (arterele), altele transportă sângele de la organe înapoi la inimă (vene), altele sunt foarte subțiri (capilarele).

Când circulă prin artere, sângele apasă pe pereții acestora, determinând ceea ce se cheamă **presiune a sângelui în artere** sau, pe scurt, **presiunea sângelui**. Aceasta se măsoară cu ajutorul unui aparat denumit **tensiometru**. În trecut, tensiometrele foloseau pentru măsurarea presiunii sângelui un tub de sticlă care conținea mercur, de aceea și astăzi presiunea sângelui este exprimată în **"milimetri ai coloanei de mercur"** sau mmHg.

Presiunea sângelui se măsoară prin două valori:

- Presiunea sistolică (când inima bate și pompează sângele în artere)
- Presiunea diastolică (când inima este în repaus între două bătăi)

Valorile normale ale presiunii sângelui trebuie să fie mai mici de 120 mmHg (cea sistolică), respectiv 70 mmHg (cea diastolică). Valori între 120-139 mmHg pentru cea sistolică sau 70-89 mmHg pentru cea diastolică sunt considerate ca fiind **presiune a sângelui ridicată**, în timp ce valori egale sau mai mari de 140 mmHg (sistolică) sau 90 mmHg (diastolică) sunt considerate **hipertensiune arterială**.

Atenție! Termenul de "hipertensiune arterială" nu se referă la creșterea presiunii sângelui în arterele pulmonare, aceasta fiind o afecțiune diferită, numită "hipertensiune pulmonară"

Atât presiunea crescută, cât mai ales hipertensiunea arterială, fac ca inima să muncească mai mult pentru a pompa sângele în corp. Dacă presiunea crescută și hipertensiunea arterială nu sunt tratate, în timp pot duce la probleme grave de sănătate, cum ar fi boli de inimă, accidentul vascular cerebral (AVC) și afecțiuni renale.

Ce cauzează hipertensiunea arterială?

Hipertensiunea poate avea mai multe cauze, în funcție de tipul ei. În general, vorbim despre două forme:

1. **Hipertensiunea primară (esențială)** – este cea mai frecventă și apare treptat, de-a lungul anilor. Nu are o cauză clară și unică, dar este influențată de factori precum moștenirea genetică, stilul de viață, alimentația și vârsta.
2. **Hipertensiunea secundară** – apare ca efect al unei alte afecțiuni deja existente și, de obicei, se instalează brusc. Poate fi cauzată de:
 - **Diabet zaharat** – afectează vasele de sânge și favorizează apariția aterosclerozei, ceea ce duce la creșterea tensiunii arteriale
 - **Apneea obstructivă în somn** – episoadele repetate de întrerupere a respirației în timpul somnului pun o presiune suplimentară asupra inimii
 - **Afecțiuni ale rinichilor** – cum este boala renală cronică, care perturbă reglarea tensiunii arteriale prin afectarea vaselor și a funcției de filtrare

Cine este mai expus riscului de a dezvolta hipertensiune?

Tensiunea arterială crescută nu apare întotdeauna brusc. De multe ori, este influențată de obiceiurile noastre zilnice și de factori pe care îi putem recunoaște și corecta.

Iată ce poate crește riscul de apariție a hipertensiunii:

- **Greutatea corporală peste normal** – atunci când ai kilograme în plus, inima este nevoită să pompeze mai mult sânge pentru a alimenta întregul corp. Acest efort suplimentar duce, în timp, la creșterea tensiunii
- **Lipsa de mișcare** – un stil de viață sedentar încetinește metabolismul și afectează echilibrul tensiunii arteriale. Chiar și plimbările zilnice pot face o diferență semnificativă
- **Consumul ridicat de sare** – sarea în exces determină retenția de apă în organism, ceea ce duce la creșterea volumului de sânge și la suprasolicitarea vaselor
- **Fumatul** – fiecare țigară îți afectează arterele. Fumatul îngustează vasele de sânge și accelerează procesul de ateroscleroză, ceea ce crește riscul de hipertensiune

- **Alcoolul în exces** – consumul regulat și în cantități mari poate contribui la creșterea tensiunii, mai ales dacă este asociat cu un stil de viață nesănătos
- **Stresul cronic** – dacă ești mereu încordat, corpul tău rămâne într-o stare de „alertă”, iar tensiunea poate rămâne crescută mai mult decât este normal

Majoritatea acestor factori pot fi controlați, iar schimbările făcute la timp pot reduce semnificativ riscul de a dezvolta hipertensiune sau complicații asociate

Cum se manifestă hipertensiunea arterială?

Hipertensiunea este adesea numită „**ucigașul tăcut**”, pentru că, în majoritatea cazurilor, **nu provoacă simptome vizibile** încă de la început. Mulți oameni trăiesc ani întregi cu tensiune crescută fără să știe, iar asta o face cu atât mai periculoasă.

Totuși, atunci când valorile sunt foarte mari sau boala este avansată, pot apărea semne precum:

- **Dificultăți de respirație** – mai ales în timpul efortului, dar și în repaus, semn că inima este afectată
- **Tulburări de vedere** – vederea încețoșată sau punctele luminoase pot fi semnul afectării vaselor de sânge din ochi
- **Umflături la nivelul picioarelor sau în jurul ochilor** – din cauza reținerii de lichide, provocată de afectarea funcției renale

Pentru că hipertensiunea nu doare și nu se vede, măsurarea regulată a tensiunii arteriale este singura cale de a o depista din timp

Ce complicații pot să apară?

Hipertensiunea nu are simptome vizibile la început și poate fi descoperită doar la controale medicale regulate. Deși poate părea că nu provoacă probleme, aceasta poate slăbi și îngusta arterele, crescând riscul de afecțiuni grave. Printre complicațiile cele mai frecvente ale hipertensiunii se numără:

- **Insuficiența cardiacă:** Inima nu mai poate pompa cum trebuie sângele, ceea ce duce la un aport insuficient de oxigen și nutrienți către țesuturi
- **Boala coronariană:** Plăci de aterom (formate în principal din colesterol-LDL) se depun în pereții arterelor coronare, îngustându-le și restricționând fluxul de sânge către inimă. Aceasta poate provoca dureri în piept și, în cazuri grave, atacuri de cord (infarct miocardic)
- **Accident vascular cerebral (AVC):** Hipertensiunea poate slăbi vasele de sânge din creier și poate duce la un AVC ischemic sau hemoragic

- **Boala renală cronică:** Hipertensiunea poate afecta vasele de sânge care irigă rinichii, afectând capacitatea acestora de a filtra sângele

Hipertensiunea arterială nu se vede și nu se simte – dar efectul său se acumulează în tăcere și vă poate schimba viața

Cu monitorizare, tratament adecvat și un stil de viață sănătos, majoritatea riscurilor pot fi reduse semnificativ