



Clínica
Corachan

HIPERTENSIÓ

AR

TE

RIAL

Quins factors augmenten la probabilitat de patir hipertensió arterial?

- ♥ Obesitat
- ♥ Ansietat o estrès
- ♥ Ingesta excessiva d'alcohol
- ♥ Ingesta excessiva de sal
- ♥ Diabetis
- ♥ Tabac
- ♥ Antecedents familiars d'hipertensió arterial

La pressió arterial és la força que la sang bombejada des del cor produeix contra les parets arterials. Si aquesta pressió roman elevada de manera sostinguda, parlem d'hipertensió, i pot ocasionar danys a diverses parts de l'organisme, com el cor, els vasos sanguinis o el ronyó.

La pressió arterial té dos components: **la pressió sistòlica i la pressió diastòlica.** La pressió sistòlica es refereix a la pressió de la sang quan el cor batega en bombar, i és el valor més alt que s'obté. La pressió diastòlica és la pressió exercida sobre les artèries quan el cor descansa entre batecs. És el valor més baix obtingut.

Saps quins són els nivells normals de pressió arterial?

Els nivells de pressió arterial varien segons l'edat, el gènere i la salut general de la persona. La següent taula proporciona una visió general dels valors de pressió arterial en adults:

Categoria	Pressió arterial sistòlica (mm Hg)		Pressió arterial diastòlica (mm Hg)
<i>Òptima</i>	<i><120</i>	<i>i</i>	<i><80</i>
<i>Normal</i>	<i>120-129</i>	<i>i / o</i>	<i>80-84</i>
<i>Normal-alta</i>	<i>130-139</i>	<i>i / o</i>	<i>85-89</i>
<i>Hipertensió</i>	<i>>140</i>	<i>i / o</i>	<i>>90</i>

Com es mesura la pressió arterial?

- + Et caldrà un aparell específic anomenat esfigmomanòmetre.
- + Busca una habitació tranquil·la amb una temperatura de 20-25 °C.
- + Has d'estar relaxat. No beguis, mengis, fumis ni facis exercici durant la mitja hora anterior.
- + Reposa 5 minuts abans de prendre't la pressió.
- + Seu còmodament amb l'esquena recolzada al respall de la cadira sense creuar les cames i treu-te la roba que pugui estrènyer-te el braç.
- + No parlis mentre et prens la pressió.
- + Fes dos mesuraments separats per almenys dos minuts i queda't amb el resultat de la mitjana d'ambdós.
- + Apunta les xifres obtingudes per informar-ne al teu metge.

Et recomanem

- + **No Fumar.** Les persones hipertenses fumadores multipliquen l'efecte perjudicial del tabac.
- + **En cas de consumir alcohol,** fer-ho amb moderació.
- + **Controlar el teu pes.** Rebaixar el teu pes redueix la pressió arterial i disminueix el risc cardiovascular i de diabetis.
- + **Fer esport.** La pràctica d'exercici físic regular aconseguix baixar les xifres de pressió arterial.
- + **Reduir el consum de sal** i menjar aliments saludables.
- + **Stop a l'estrès!** A la pressió arterial hi influeix molt l'estil de vida. Evitar situacions estressants.

Assessorament mèdic

Si vols, en el nostre **Servei de Medicina Interna** et podem assessorar.

Tel.: 93 254 58 00



Clínica
Corachan

