



CLASIFICAREA ACTUALĂ A VALORILOR TA:

TA măsurată în cabinet
(mmHg)

TA măsurată la domiciliu
(mmHg)

Hipertensiune	$\geq 140/90$	$\geq 135/85$
TA crescută	120/70 - 139/89	120/70 - 134/84
TA normală	$< 120/70$	$< 120/70$



CUM SE MĂSOARĂ CORECT TENSIUNEA ARTERIALĂ:

1.

Faceți 2 măsurători
la 1-2 minute interval
și notați valorile în tabel

1.

Utilizați tensiometre electronice
automate de braț, validate

2.

Alegeți o cameră liniștită,
la o temperatură
comfortabilă

3.

Nu fumați, nu beți cafea,
nu mâncați,
nu luați medicamente și
nu faceți sport cu
30 de minute înainte
de măsurătoare

4.

Stați așezat și relaxat timp
de 3-5 minute înainte
măsurătorii

5.

Nu vorbiți în timpul
măsurătorii

8.

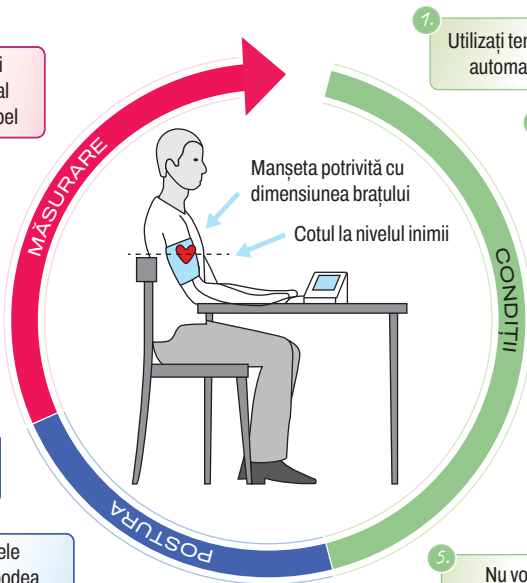
Sprijiniți brațul
pe masă

7.

Mentineți picioarele
cu ambele tălpi pe podea

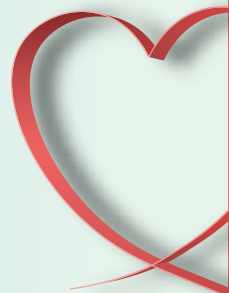
6.

Stați așezat cu spatele sprijinit de spătar



RECOMANDARI PRIVIND STILUL DE VIAȚĂ LA PERSOANE CU HIPERTENSIUNE SAU CU TENSIUNE ARTERIALĂ CRESCUTĂ

- **Reducerea consumului de sare** din alimentație < 5g/zi
- **Creșterea aportului de potasiu** din alimentație (exp. banane, avocado, spanac, fasole, etc.)
- **Reducerea consumului de băuturi îndulcite**; preferabile sunt apa sau băuturile neîndulcite
- **Activitate fizică regulată:**
 - Nivelul recomandat - 150 min. activitate fizică de intensitate moderată pe săptămână (exp. 30 min/zi, 5 zile/săptămână)
 - Creșteți treptat activitatea fizică până la nivelul recomandat, dacă starea dumneavoastră de sănătate vă permite
 - Mersul rapid poate fi suficient uneori
 - Antrenamentul de forță ajută, de asemenea
- **Mențineți o greutate corporală sănătoasă:**
 - Dacă indicele de masă corporală este mai mare de 25%, reduceți aportul alimentar și creșteți activitatea fizică pentru a pierde treptat în greutate
- **Mențineți o dietă sănătoasă:**
 - Prioritizează fructele, legumele, cerealele integrale și proteinele slabe în dietă
- **Renunță la fumat!**
- **Limitează consumul de alcool!**
 - Studiile nu au evidențiat beneficiul cardiovascular al alcoolului.
 - Femeile pot consuma cel mult 1 băutură* pe zi și cel mult 7 băuturi pe săptămână
 - Bărbații pot consuma cel mult 2 băuturi* pe zi și cel mult 14 băuturi pe săptămână
 - *1 băutură = 250 ml bere/ 100 ml vin/ 30ml tărie



RECOMANDĂRI GENERALE ADRESATE PACIENȚILOR HIPERTENSIVI

- **Măsoară-ți tensiunea regulat!** Doar așa poți ști dacă tratamentul și schimbările din viața ta dau rezultate!
- Când tensiunea ta este controlată înseamnă că tratamentul funcționează. **Continuă exact așa cum ți-a recomandat medicul!**
- **Vorbește cu medicul tău** când intervine orice schimbare!
- **Implică-te!** Împreună putem reuși să controlăm hipertensiunea!

Pentru informații suplimentare
puteți accesa următoarele site-uri
sau codul QR alăturat:

