



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BIHOR
Oradea, Str. Libertății nr. 34, cod 410042
Telefon: 0259434565, Fax: 0259418654
e-mail: secretariat@dspbihor.gov.ro
Pagină web: <http://www.dspbihor.gov.ro>


romania2019.eu

COMUNICAT DE PRESĂ
Ziua Mondială de Luptă împotriva Hipertensiunii
17 Mai 2019

“Cunoaște-ți valorile presiunii arteriale!”

Hipertensiunea arterială reprezintă o provocare globală de sănătate, fiind principalul factor de risc pentru deces și dizabilitate.

În prezent hipertensiunea arterială a atins dimensiuni epidemice.

La nivel mondial, 1 din 3 adulți are hipertensiune arterială, 1 din 4 adulți are pre-hipertensiune și 1 din 5 adulți nu știe că are această problemă de sănătate.

România rămâne în topul țărilor cu risc cardiovascular ridicat. În anul 2016 s-a derulat studiul SEPHAR III, care a relevat o prevalență a hipertensiunii arteriale de 45,1% în rândul populației adulte. **Aproximativ 1 din 5 români nu știe că are hipertensiune arterială, fiind expus unor riscuri importante în ceea ce privește starea de sănătate, generate de lipsa unei îngrijiri adecvate, care să asigure controlul eficient al bolii.**

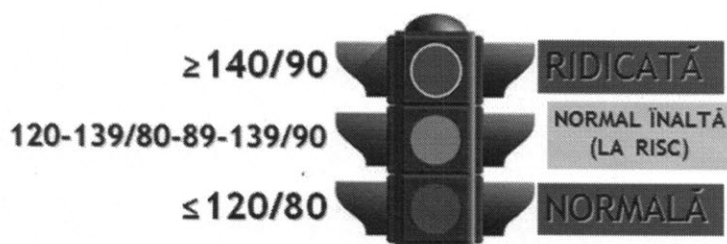
“HTA – o amenințare a bunăstării ce poate fi prevenită”

Hipertensiunea arterială este un „ucigaș tăcut” care în cele mai multe cazuri nu este însoțit de simptome. Când simptomele apar, acest lucru se întâmplă de obicei atunci când tensiunea arterială atinge valori foarte ridicate, când tensiunea crește brusc și suficient de marcat pentru a fi considerată o urgență medicală. Simptomele care pot fi asociate hipertensiunii arteriale sunt: dureri de cap, amețeală, hemoragii nazale, palpitații.

„Măsurarea presiunii arteriale – o obligație pentru sănătatea dumneavoastră”

„Prin menținerea sub control a presiunii arteriale evitați riscul de deces și dizabilitate”

PRESIUNEA ARTERIALĂ



„Adoptați un stil de viață sănătos”

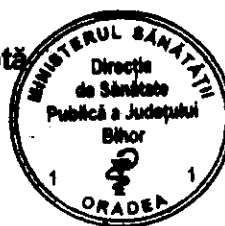
- Scăderea cu 10 kg a greutății corporale reduce presiunea arterială cu 5-20 mmHg
- Modificarea obiceiurilor alimentare reduce presiunea arterială cu 8-14 mmHg (aport de legume, fructe, produse lactate cu grăsimi saturate și totale reduse)
- Limitarea consumului de sare reduce presiunea arterială cu 2-8 mmHg (nivel optim: 1,5g/zi sodiu sau 3,8g/zi clorură de sodiu)
- Activitatea fizică regulată de 30 minute/zi reduce presiunea arterială cu 4-9 mmHg
- Reducerea consumului de alcool scade presiunea arterială cu 2-4 mmHg (maximum 2 băuturi/zi la bărbați și 1/zi la femei și persoane > 65 ani)

Dintre activitățile programate de către Direcția de Sănătate Publică Bihor în cadrul campaniei de informare – educare – comunicare, precizăm: activități de informare – educare – comunicare susținute de specialiști DSP Bihor și activități de diseminare a informației și a mesajelor specifice campaniei prin cabinetele medicale individuale – medici de familie, prin asistenții medicali comunitari din județul Bihor.

În vederea transmiterii către populație a mesajelor specifice campaniei pentru creșterea gradului de conștientizare a riscurilor hipertensiunii arteriale, vă adresăm rugămintea de a mediatiza informațiile incluse și anexate prezentului comunicat.

Director executiv

Dr. Daniela Rașotă



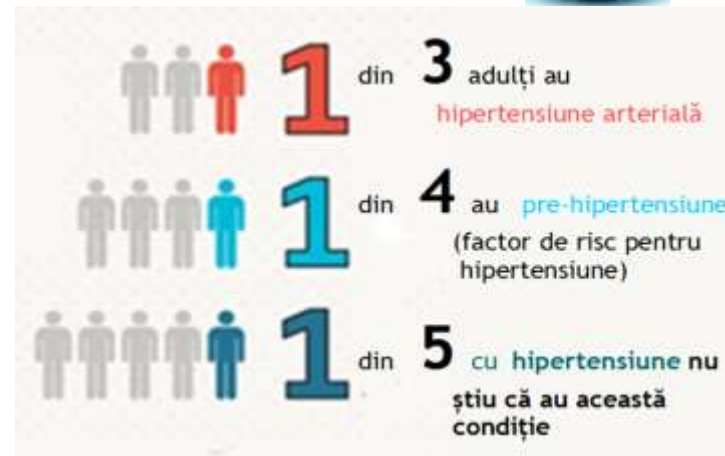
Ziua Mondială de Luptă împotriva Hipertensiunii - 17 mai 2019

“Cunoaște-ți valorile presiunii arteriale!”

Material adresat populației generale

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ ÎN CIFRE

ÎN LUME



Sursa: www.cdc.gov

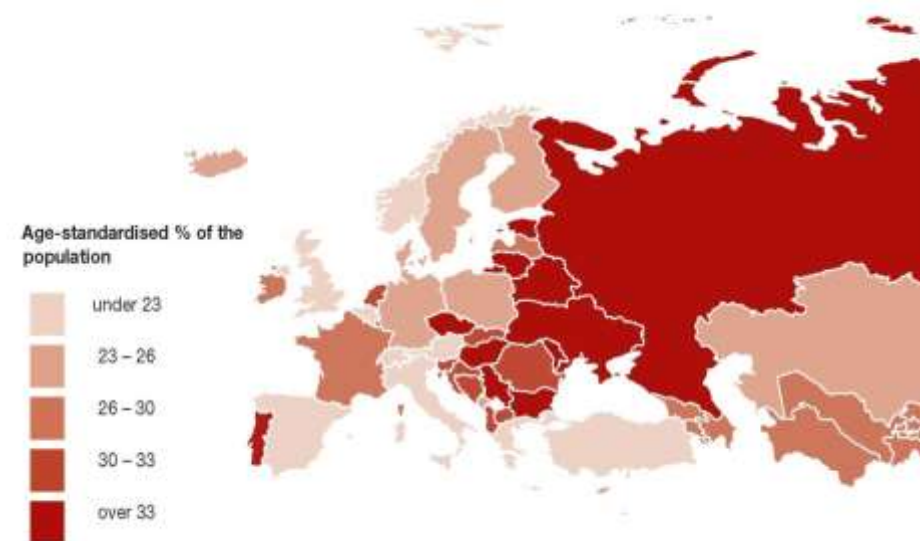
ÎN ROMÂNIA



4,5 din 10 adulți au HTA
(SEPHAR III 2016)

ÎN EUROPA

Prevalența presiunii arteriale ridicate, vârsta +18 ani, bărbați

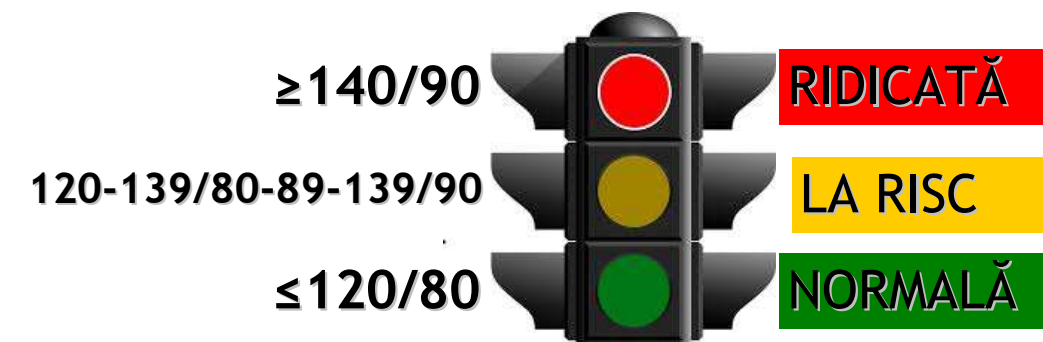


Prevalența presiunii arteriale ridicate, vârsta +18 ani, femei

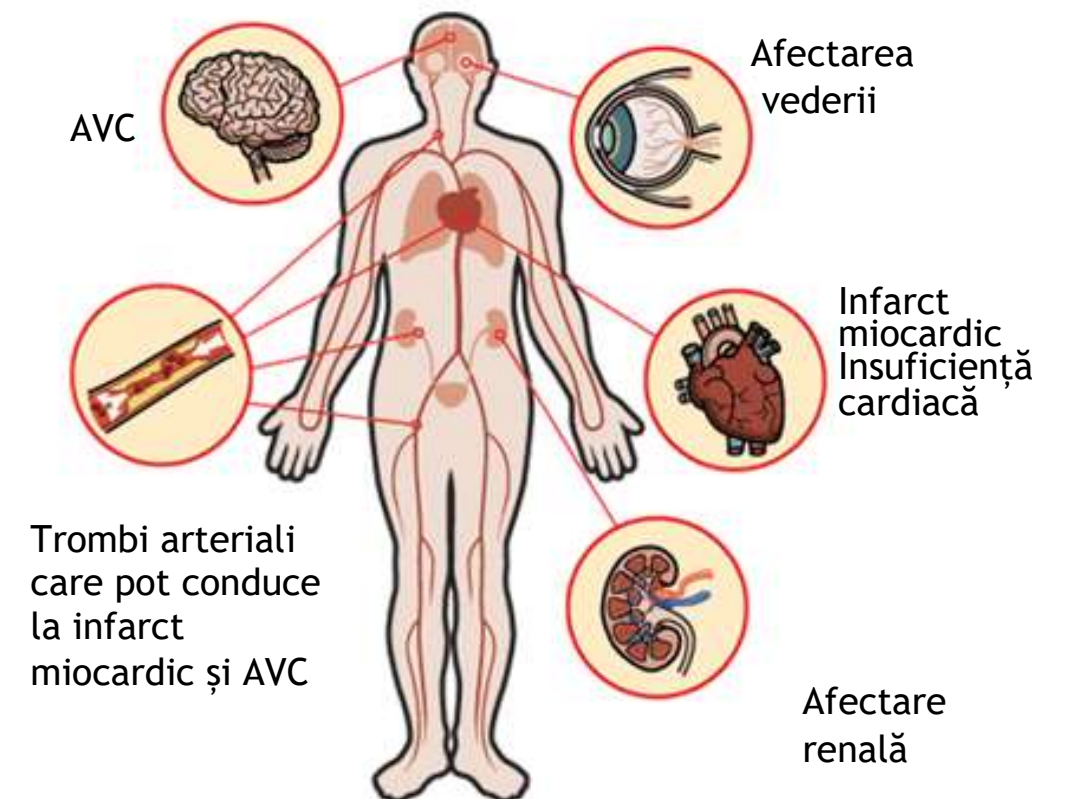


Sursa: European Cardiovascular Statistics 2017 (16)

PRESIUNEA ARTERIALĂ



COMPLICAȚIILE HIPERTENSIUNII ARTERIALE



CNEPSS



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică

Centrul Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate

Centrul Regional de Sănătate Publică Cluj

Sigla și Nume DSP

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

5. VERIFICAȚI-VĂ GREUTATEA CORPORALĂ!

Încercați să vă mențineți greutatea ideală!

6. ADOPTAȚI UN STIL DE VIAȚĂ ACTIV!



30 minute de exerciții *efectuate zilnic*, vă pot ajuta să scădeți în greutate și să vă reduceți presiunea arterială.



Ministerul
Sănătății



Institutul
Național de
Sănătate
Publică

CNEPSS

Centrul
Național de
Evaluare și
Promovare a
Stării de
Sănătate



Centrul
Regional de
Sănătate
Publică
Cluj

Sigla
Denumire
DSP

BENEFICIILE CONTROLULUI PRESIUNII ARTERIALE!

Reducerea presiunii arteriale sistolice medii (valoarea superioară a presiunii arteriale) cu 12-13 mmHg poate reduce riscul de:

ACCIDENT VASCULAR
CEREBRAL

37%

BOALĂ CORONARIANĂ

21%

DECESE PRIN BOLI
CARDIOVASCULARE

25%

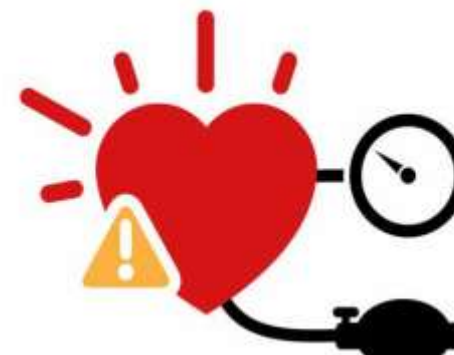
DECESE PRIN ALTE
BOLI

13%

WHO- *A Global Brief on Hypertension, Silent killer, Global Public Health Crisis*, WHO/DCO/WHO/2013.2 *2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension*, *The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Society of Hypertension (ESH)*,



6 MODALITĂȚI SIMPLE PENTRU A VĂ REDUCE PRESIUNEA ARTERIALĂ



Material adresat populației generale



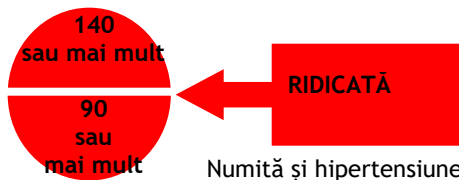
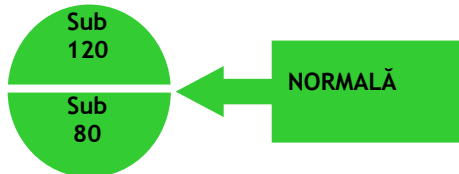
SEMNIFICAȚIA VALORILOR PRESIUNII ARTERIALE:

Valoarea SUPERIOARĂ:

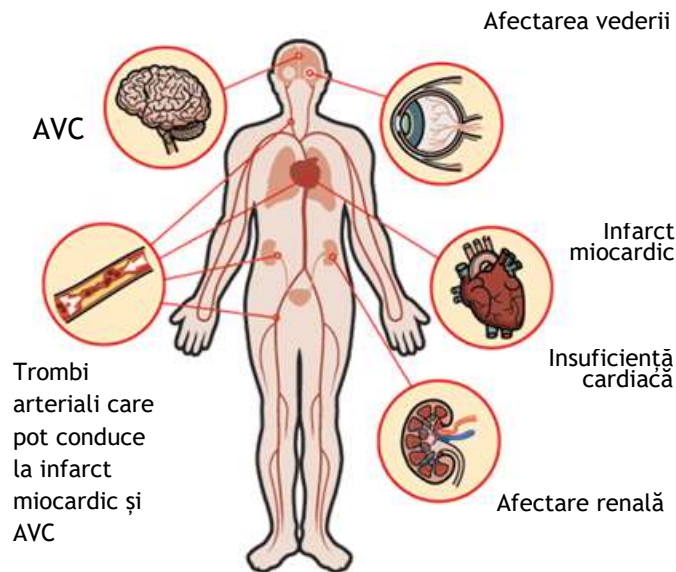
PRESIUNEA
SISTOLICĂ

PRESIUNEA
DIASTOLICĂ

Presiunea din artere la
bătaia cardiacă



COMPLICAȚIILE HIPERTENSIUNII ARTERIALE



CE PUTEȚI FACE PENTRU A VĂ REDUCE PRESIUNEA ARTERIALĂ ?



1. REDUCEȚI CONSUMUL DE SARE!

Verificați etichetele produselor alimentare. Nu adăugați sare la masă!

2. ALEGEȚI O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ!



Consumați multe legume și fructele!
Spuneți nu alimentelor de tip fast-food!

3. RENUNȚATI LA FUMAT!



4. CONSUMAȚI ALCOOL CU MODERAȚIE!



Ziua Mondială de Luptă împotriva Hipertensiunii - 17 mai 2019

Cunoaște-ți valorile presiunii arteriale!

Hipertensiunea arterială este **UCIGAȘUL TĂCUT**, deoarece nu se însoțește de semne și simptome evidente¹!



CUNOAȘTEREA VALORILOR PRESIUNII TALE ARTERIALE ÎȚI POATE SALVA VIAȚA!

CE ESTE PRESIUNEA ARTERIALĂ?

Presiunea arterială este presiunea exercitată de sânge asupra pereților arteriali. Ea este exprimată prin DOUĂ NUMERE ¹:



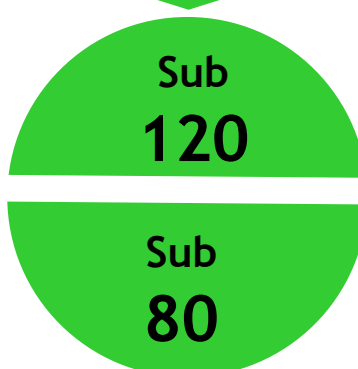
CE ÎNSEAMNĂ NUMERELE PRESIUNII ARTERIALE

NUMĂRUL SUPERIOR
Presiunea din artere
la bătaia cardiacă

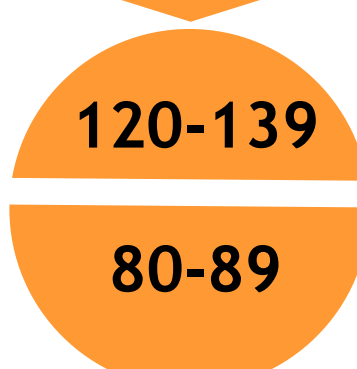


NUMĂRUL INFERIOR
Presiunea din artere
între bătăile cardiace

NORMALĂ



CRESCUTĂ



Numită și:
Pre-hipertensiune

RIDICATĂ



Numită și:
Hipertensiune

CE POȚI FACE PENTRU A PREVENI HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ²?

OPTEAZĂ PENTRU O
ALIMENTAȚIE
SĂNĂTOASĂ



ADOPTĂ UN
STIL DE VIAȚĂ ACTIV



EVITĂ CONSUMUL
EXCESIV DE ALCOOL



EVITĂ
FUMATUL



ALEGE MODALITĂȚI
SĂNĂTOASE DE
MANAGEMENT
AL STRESULUI



MINISTERUL SĂNĂȚĂII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI
PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ

SIGLA ȘI NUME DSP

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății
-pentru distribuție gratuită -

1. WHO - A Global Brief on Hypertension, Silent killer, Global Public Health Crisis, WHO/DCO/WHO/2013.2, https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/; 2. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension, The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Society of Hypertension (ESH), European Heart Journal (2018) 39, 3021-3104, http://silo.it/wp-content/uploads/2018/09/2018_ESC_ESH_Guidelines_for_the_management_of_2.pdf