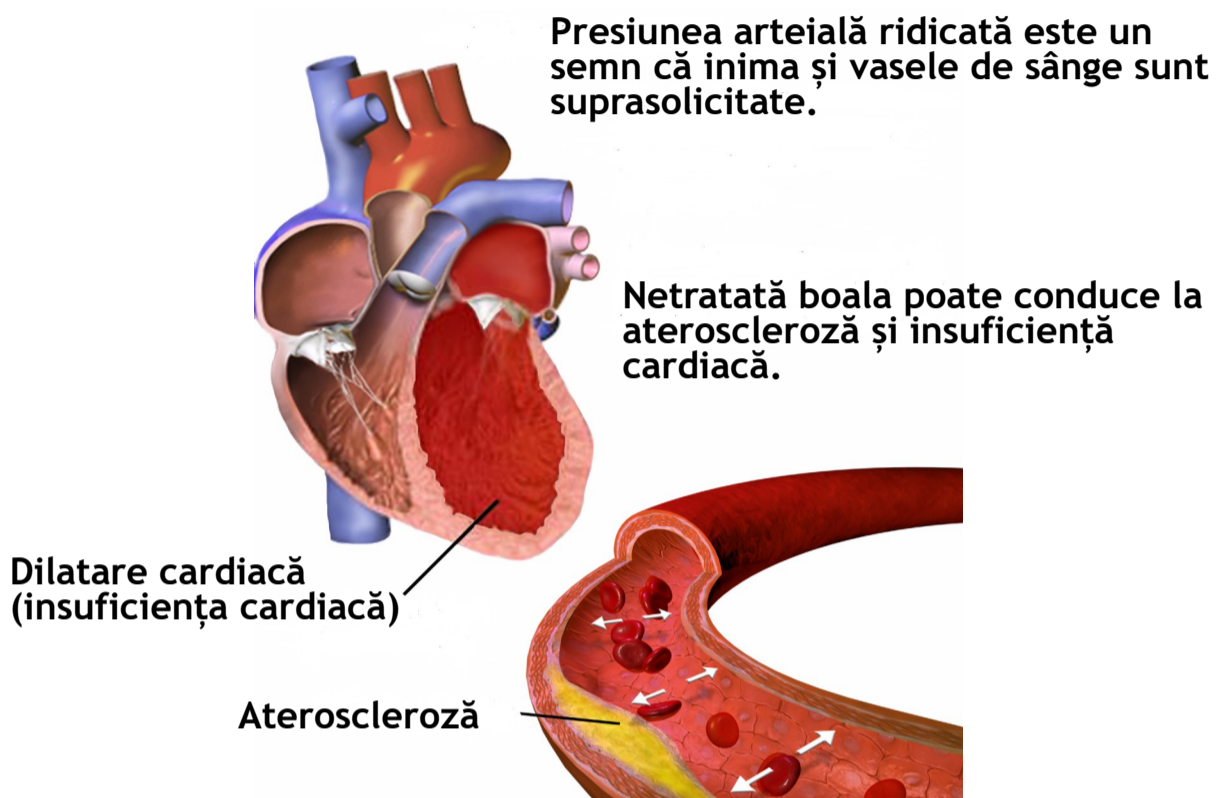


HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

CUNOAȘTE-ȚI NUMERELE!

PAS/PAD	ÎNCADRARE
<120 <80	Tensiune arterială OPTIMĂ
<130 80-84	Tensiune arterială NORMALĂ
130-139 85-89	Tensiune arterială NORMAL ÎNALTĂ
140-159 90-99	HTA grad I (ușoară)
150-159 90-95	Subgrup HTA de graniță
160-179 100-109	HTA grad II (moderată)
≥180 ≥110	HTA grad III (severă)
≥140 <90	HTA sistolică izolată



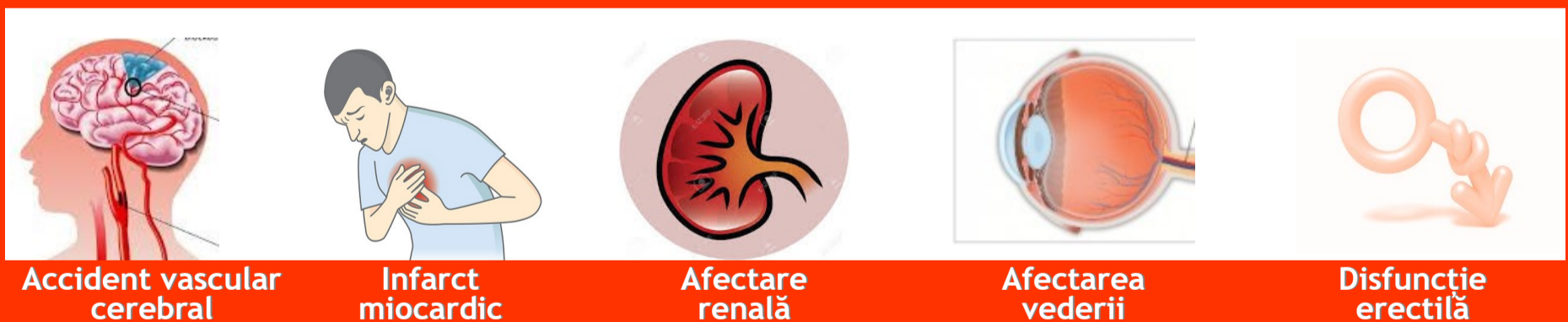
FACTORI DE RISC

- Ereditatea
- Vârsta
- Consumul excesiv de sare
- Obezitatea
- Consumul redus de fructe și legume
- Sedentarismul
- Consumul excesiv de alcool
- Fumatul

SIMPTOME

- Cefalee (durere de cap)
 - Ameteală
- Acufene (țuituri în urechi)
 - Stări de confuzie
 - Sângerări nazale
 - Oboseală
- Bătăi cardiace neregulate

COMPLICAȚII ALE HIPERTENSIUNII ARTERIALE NETRATATE



PREVENIRE

<p>Menținerea unei greutate optime</p>	<p>Alimentație sănătoasă</p>	<p>Adoptarea unui stil de viață activ</p>
<p>Reducerea consumului de sare</p>	<p>Determinarea periodică a presiunii arteriale și conștientizarea importanței cunoașterii valorilor presiunii arteriale și a menținerii valorilor optime</p>	
<p>Reducerea consumului de alcool</p>		
<p>Renunțarea la fumat</p>		