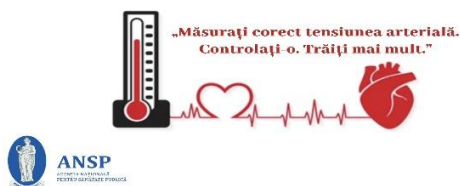


Ziua Mondială a Hipertensiunii Arteriale – 17 mai 2025

„Măsurați corect tensiunea arterială. Controlați-o. Trăiți mai mult.”



În fiecare an, pe 17 mai este marcată Ziua Mondială a Hipertensiunii Arteriale, o inițiativă globală care are drept scop sporirea gradului de conștientizare a publicului cu privire la pericolele hipertensiunii arteriale, importanța monitorizării regulate a tensiunii arteriale și promovarea unui stil de viață sănătos.

Ziua Mondială a Hipertensiunii Arteriale a fost instituită în 2005 de Liga Mondială a Hipertensiunii Arteriale, o divizie a Societății Internaționale de Hipertensiunea Arterială. Această zi este o oportunitate de a sensibiliza populația despre riscurile hipertensiunii arteriale – o afecțiune frecvent asimptomatică, dar cu consecințe grave.

Tema din acest an **„Măsurați corect tensiunea arterială. Controlați-o. Trăiți mai mult.”** îndeamnă populația să-și măsoare tensiunea arterială corect și regulat și să adopte un stil de viață sănătos pentru a reduce povara globală a hipertensiunii arteriale.

Ziua Mondială a Hipertensiunii Arteriale ajută la schimbarea accentului de la tratament la prevenție și le oferă oamenilor posibilitatea de a-și prelua controlul asupra sănătății cardiovasculare prin detectarea precoce și schimbarea stilului de viață. Prin promovarea unei conștientizări pe scară largă, putem reduce povara globală a hipertensiunii arteriale și putem îmbunătăți rezultatele în materie de sănătate la nivel mondial.

Conform ultimului raport al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), aproximativ 4 din 5 persoane cu hipertensiune arterială nu sunt tratate adecvat, dar dacă țările pot extinde acoperirea, 76 de milioane de decese ar putea fi evitate între 2023 și 2050.

Hipertensiunea arterială este un factor major pentru bolile cardiovasculare și un factor de risc important pentru deces și dizabilitate. În 2019, a fost responsabilă pentru 24% din totalul deceselor și 13% din dizabilități în Regiunea Europeană a OMS. Peste o treime dintre adulții cu vârsta cuprinsă între 30 și 79 de ani din Regiunea Europeană a OMS au tensiune arterială crescută. Aproape toată populația consumă mai multă sare decât maximumul recomandat de 5 g de sare pe zi.

Hipertensiunea arterială afectează 1 din 3 adulți din întreaga lume. Această afecțiune obișnuită, mortală, duce la accident vascular cerebral, atac de cord, insuficiență cardiacă, leziuni renale și multe alte probleme de sănătate. În special, tensiunea arterială sistolică ridicată a fost cel mai important factor de risc pentru moartea timpurie la nivel mondial, ducând la aproximativ 10,8 milioane de decese evitabile în fiecare an și o povară de 235 de milioane de ani de viață pierduți sau trăiți cu o dizabilitate anual.

Conform celor mai recente date ale OMS, peste 1,3 miliarde de persoane din întreaga lume suferă de hipertensiune arterială, majoritatea trăind în țări cu venituri mici și medii. Aproape jumătate dintre persoanele cu hipertensiune arterială la nivel global nu sunt conștienți de starea lor. Mai mult de trei sferturi dintre adulții cu

hipertensiune arterială trăiesc în țări cu venituri mici și medii. Stilului de viață, alimentația nesănătoasă bogată în sare, consumul de alcool și tutun, lipsa activității fizice sunt printre cauzele principale ale hipertensiunii arteriale.

Pentru a reduce numărul persoanelor care suferă de HTA, una dintre țintele globale pentru bolile netransmisibile este reducerea prevalenței hipertensiunii arteriale cu 33% între 2010 și 2030.

Un diagnostic precoce al hipertensiunii arteriale poate salva multe vieți, pe când doar 42% dintre adulții cu hipertensiune arterială sunt diagnosticați și tratați. Și doar aproximativ 1 din 5 adulți (21%) cu hipertensiune arterială o au sub control.

HTA afectează peste un miliard de oameni din întreaga lume și este o cauză principală de deces, responsabilă pentru aproximativ 7,5 milioane vieți în fiecare an, semnificația din spatele zilei este de a crește gradul de conștientizare a populației, deoarece mulți nu sunt conștienți care sunt simptomele hipertensiunii arteriale, nu cunosc cum să măsoare corect tensiunea arterială, care sunt măsurile de prevenire și cum să controleze corect tensiunea arterială.

Date statistice Republica Moldova

Pe parcursul anilor, în Republica Moldova nivelul morbidității prin hipertensiune arterială rămâne stabil înalt. Incidența generală a populației prin boala hipertensivă, boala ischemică a inimii însoțită de boala hipertensivă și bolile cerebrovasculare cu boală hipertensivă a fost 33536 în anul 2022, de asemenea, s-a menținut același nivel înalt și în anul 2023 înregistrându-se 33392 cazuri noi (cifre absolute), respectiv 132,6 în anul 2022 și 135,9 pentru anul 2023 (la 10mii locuitori).

Prevalența generală a populației prin boala hipertensivă, boala ischemică a inimii însoțită de boala hipertensivă și bolile cerebrovasculare cu boală hipertensivă au fost de 640370 în anul 2022 cu o diminuare ușoară până la 626939 cazuri noi în anul 2023 (cifre absolute), respectiv 2532,5 în anul 2022 și 2550,8 pentru anul 2023 (la 10mii locuitori).

Conform studiului STEPS 2013, în Republica Moldova, fiecare al patrulea adult (cu vârste cuprinse între 18 și 69 de ani) are tensiune arterială crescută. Valorile tensiunii arteriale sistolice de peste 140 mmHg sunt cele mai frecvente, proporția bărbaților a constituit 40,3% și a femeilor 39,3%, și doar aproximativ 2 din 10 persoane cu hipertensiune urmează tratament pentru tensiunea arterială ridicată.

Aproape o treime din populație (29,4%) are colesterolul total ridicat (adică colesterolul total $\geq 5,0$ mmol/l), și 12,3% are glicemie bazală ridicată (adică, stare de pre-diabet cu nivel de glucoza sanguină $\geq 7,0$ mmol/l).

Simptome

Hipertensiunea arterială (HTA) este o afecțiune medicală caracterizată prin creșterea persistentă a valorilor tensiunii arteriale peste limitele normale (140/90 mm/Hg sau mai mare).

Majoritatea persoanelor cu HTA nu prezintă nici un simptom. Tensiunea arterială foarte mare poate provoca dureri de cap, vedere încețoșată, dureri în piept și alte simptome. Verificarea tensiunii arteriale este cea mai bună modalitate de a cunoaște dacă aveți hipertensiune arterială.

Persoanele cu tensiune arterială foarte mare (de obicei 180/120 sau mai mare) pot prezenta simptome precum: cefalee, dureri în piept, amețeli, zgomote în urechi (acufene), vedere încețoșată sau alte modificări ale vederii, "muște zburătoare" (fosfene), grețuri, vărsături, sângerări nazale, palpit, ritm cardiac anormal, respirație scurtă, anxietate, confuzie, stare de rău general.

Factori de risc modificabili HTA: alimentația nesănătoasă (consumul excesiv de sare, o dietă bogată în grăsimi saturate și grăsimi trans, consumul scăzut de fructe și legume), inactivitatea fizică, consumul de tutun și alcool, supraponderalitatea și obezitatea

Factorii de risc nemodificabili: antecedente familiale de HTA, vârsta înaintată și boli coexistente, cum ar fi diabetul sau bolile renale. În plus, poluarea aerului fiind la fel un factor de risc pentru hipertensiune arterială și boli asociate.

Diagnosticul HTA

Pentru screening și diagnostic, măsurarea tensiunii arteriale la cabinet nu este suficientă, se recomandă atât măsurarea repetată, cât și monitorizarea ambulatorie a tensiunii arteriale și automonitorizarea tensiunii arteriale la domiciliu.

Măsurarea corectă a tensiunii arteriale

Tensiunea arterială se măsoară cu ajutorul unui tensiometru. Astfel, înainte de a aplica tensiometru pe braț:

- Odihniți-vă 5 minute, înainte de a vă măsura tensiunea. Chiar și lucru la birou conduce la creșterea tensiunii arteriale cu 5-6 mm Hg;
- Nu consumați tutun și cafea timp de 1 oră înainte de măsurare;
- Nu măsurați tensiunea, când simțiți nevoia imperioasă de a merge la WC. Vezica urinară plină poate duce la creșterea TA cu aproximativ 10 mm Hg;
- Măsurați TA în poziție așezat cu spatele drept;
- La folosirea unui tensiometru pentru încheietura mâinii , țineți manșeta la nivelul inimii. În cazul unui tensiometru pentru braț, manșeta se poziționează pe braț, mai sus de încheietura cotului;
- Nu vorbiți și nu vă mișcați în timpul măsurătorii. Vorbitul poate crește TA cu aproximativ 6-7 mm Hg;
- Așteptați cel puțin 1 minut interval între 2 măsurători. În cazul în care există o diferență de 5 mm Hg sau mai mult între cele doua rezultate, faceți a 3-a măsurătoare;
- Nu veți consuma, în ziua măsurării, un medicament care provoacă secreția de adrenalină (ex: Epinefrina din descongestionantele nazale).

Forme clinice a HTA

HTA primară. Hipertensiunea arterială esențială sau primară se dezvoltă în timp. Majoritatea oamenilor au acest tip de hipertensiune, pe fundalul unor combinații de elemente: factori ereditari, vârstă, sedentarism, consumul de tutun, consumul exagerat de alcool, unele boli cronice precum diabetul zaharat și/sau sindromul metabolic, aport ridicat de sare în alimentație.

HTA secundară. Această formă apare adesea rapid și poate deveni mai severă comparativ cu hipertensiunea arterială primară. Tensiunea mare secundară apare în contextul unor probleme de sănătate precum: boli renale, apnee de somn obstructivă, boli cardiace congenitale, patologii ale glandei tiroide, efectele secundare ale medicamentelor, consumul de stupefiante, consumul cronic de alcool, probleme ale glandei suprarenale, anumite tumori endocrine.

HTA refractară. Se manifestă prin menținerea valorilor înalte ale tensiunii arteriale după administrarea a cel puțin 3 medicamente antihipertensive și după ce sunt efectuate modificări ale stilului de viață.

HTA malignă. Această formă este un sindrom care se manifestă prin creșterea severă a tensiunii arteriale împreună cu leziuni vasculare ca hemoragii retiniene și edem papilar.

Complicațiile HTA netratate persistente sunt: AVC și encefalopatia hipertensivă, retinopatia hipertensivă, IMA, insuficiența cardiacă congestivă, cardiomiopatia hipertensivă, nefropatia hipertensivă, bolile arterelor periferice.

Prevenire și Tratament

Reducerea factorilor de risc modificabili este cea mai bună modalitate de a preveni hipertensiunea arterială și bolile asociate ale inimii, creierului, rinichilor și altor organe. Acești factori includ dietele nesănătoase (consum excesiv de sare, o dietă bogată în grăsimi saturate și grăsimi trans, aport redus de fructe și legume), inactivitatea fizică, consumul de tutun și alcool și supraponderalitatea sau obezitatea.

Tratament medicamentos este prescris doar de medicul specialist. Tratamentul poate include doze mici de medicamente pentru afecțiuni cardiologice. Antihipertensivele pot avea doar efecte secundare minore. Adesea, persoanele cu HTA ar putea avea nevoie să combine mai multe medicamente pentru a gestiona eficient problema lor medicală. Medicamentele utilizate pentru tratarea tensiunii arteriale mari sunt variate și vor fi prescrise de medicul specialist ținând cont de starea de sănătate și de comorbiditățile acestuia. Schimbarea stilului de viață și alimentației sunt esențiale atunci când o persoană este diagnosticată cu HTA.

Pentru a ține sub control tensiunea arterială, se recomandă:

- *Optați pentru o alimentație sănătoasă.* Aceasta trebuie să fie bogată în: fructe, legume, cereale integrale, proteine slabe (cum ar fi peștele). Se recomandă de evitat: produsele procesate, consumul de carbohidrați rafinați și zahăr (mai mult de 25g/zi), consumul de sare (mai multe de 5g/zi), băuturi cu conținut ridicat de cofeină.
- *Fiiți activi.* Practicați aproximativ 150 de minute de activitate fizică săptămânal.
- *Mențineți o greutate corporală sănătoasă;*
- *Gestionați stresul;*
- *Mențineți un somn bun și odihnitor;*
- *Renunțați la consumul de alcool și tutun;*
- *Măsurați regulat tensiunea arterială;*
- *Urmați medicația prescrisă de medicul specialist;*

Recomandări pentru profesioniștii din domeniul sănătății:

- ✓ Măsurați tensiunea arterială la toate întâlnirile clinice relevante;
- ✓ Evaluați riscul cardiovascular la cei diagnosticați cu hipertensiune arterială;
- ✓ Tratați pe cei cu risc cardiovascular crescut până la atingerea nivelurilor controlate ale tensiunii arteriale;
- ✓ Evaluați tulburările hipertensive în sarcină;
- ✓ Advocacy pentru politici publice sănătoase;
- ✓ Încurajați și sprijiniți programele comunitare de depistare a tensiunii arteriale mărite.
- ✓

Hashtag-uri relevante

#ZiuaMondialaHipertensiunii #HTA2025 #Cunoaste-tiCifrele
#ConștientizareHTA #SanatateaInimii #UcigasSilentios