

# 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 evidente!



## 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 <sup>1</sup>:



NUMĂRUL SUPERIOR  
Presiunea din artere  
la bătaia cardiacă

SISTOLICĂ  
mmHg

DIASTOLICĂ  
mmHg

NUMĂRUL INFERIOR  
Presiunea din artere  
între bătăile cardiace

### CE ÎNSEAMNĂ NUMERELE PRESIUNII ARTERIALE

NORMALĂ

Sub  
120

Sub  
80

CRESCUTĂ

120-139

80-89

Numită și:  
Pre-hipertensiune

RIDICATĂ

140  
sau mai mult

90  
sau mai mult

Numită și:  
Hipertensiune

### CE POȚI FACE PENTRU A PREVENI HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ?

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 SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI  
PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂȚATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂȚATE PUBLICĂ CLUJ



DIRECȚIA DE PUBLICĂ A  
JUDEȚULUI ALBA



DIRECȚIA DE  
ASISTENȚĂ  
SOCIALĂ  
SEBEȘ

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/](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://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy310>