ƏHALİ ÜÇÜN MƏLUMAT

QAN TƏZYİQİ

Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi

QAN TƏZYİQİ NƏDİR?

Qan təzyiqi və ya arterial qan təzyiqi dedikdə ürəkdən qovulan arterial qanın damar divarına göstərdiyi təzyiq nəzərdə tutulur. Bu təzyiq millimetr civə sütunu (mm c.s.) ilə ölçülür və iki ədədlə göstərilir. Birinci ədəd ürək yığıldığı anın göstəricisi (sistolik təzyiq), ikinci ədəd isə ürək boşaldığı anın göstəricisidir (diastolik təzyiq). Adətən, qan təzyiqinin göstəriciləri belə ifadə olunur: 120/70 mm c.s.

Qan təzyiqinin normadan yüksəyə qalxmasına, yəni sistolik arterial təzyiq 140 mm c.s. və daha çox, diastolik arterial təzyiq isə 90 mm c.s. və daha çox olan hallara arterial hipertenziya deyilir. Yüksək qan təzyiqi ürək-damar sistemi xəstəliklərinin (məsələn, miokard infarktı, ürəyin işemik xəstəliyi və insultun), həmçinin böyrək büzüşməsinin yaranmasına səbəb ola bilər. Xəstələr özlərində görmə və eşitmə pozuntuları, yaddaşın pisləşməsi, baş gicəllənməsi, qulaqlarda küy hiss edə bilərlər. İllər ərzində yüksək qan təzyiqinin davam etməsi ürək əzələsinin özündə ciddi, geri dönməyən dəyişikliklər yaratmaqla, ürək çatışmazlığına səbəb olur.

! Yüksək qan təzyiqi nə qədər tez aşkar olunarsa, ağırlaşmaların qarşısını almaq bir o qədər asan olar.

QAN TƏZYİQİ NECƏ VƏ KİMDƏ ÖLÇÜLMƏLİDİR?

Qan təzyiqi tonometrlə ölçülür. Onun təyin edilməsi üçün arterial təzyiq müxtəlif vaxtlarda, sakit şəraitdə, oturaq vəziyyətdə, manjet ürək səviyyəsində olmaqla, ən azı üç dəfə ölçülməli və orta göstəricilər nəzərə alınmalıdır.

Yüksək qan təzyiqinin bir çox hallarda heç bir əlaməti olmadığı üçün xəstə bu barədə məlumatsız ola bilər. Buna görə də 18-40 yaşlararası əhali qrupunda təzyiq 3 ildən bir mütləq ölçülməlidir. Daha yaşlı insanlarda və risk qrupuna daxil olanlarda isə təzyiq ildə 1 dəfə və şikayətlərdən asılı olmayaraq, həkimə hər müraciət zamanı yoxlanılmalıdır.

Risk qrupuna aiddir:

- şəkərli diabeti, böyrək, infarkt, insult və s. xəstəlikləri olanlar
- artıq bədən çəkisi olanlar
- zərərli vərdişləri (xüsusi ilə tütünçəkmə) olanlar
- əvvəllər heç olmazsa, bir dəfə qan təzyiqi göstəriciləri 140/90 mm c.s.-dən yuxarı olanlar

Hamilə qadınlarda mama-ginekoloqa hər gəliş zamanı qan təzyiqi ölçülməlidir.

YÜKSƏK QAN TƏZYİQİ AŞKAR OLUNUBSA NƏ ETMƏLİ?

Bu halda həkim bəzi əlavə müayinələr aparacaq: məsələn, qanda xolesterinin, şəkərin səviyyəsini və qanın laxtalanmasını təyin edəcək. Bu müayinələrin məqsədi yüksək qan təzyiqinin hansı orqanları zədələməsini və bununla bağlı problemləri vaxtında üzə çıxarmaqdır:

- böyrək problemləri
- qanda xolesterinin yüksək səviyyəsi
- ürək problemləri
- şəkərli diabet
- beyin qan dövranı pozuntuları və s.

YÜKSƏK QAN TƏZYİQİNİN QARŞISINI NECƏ ALMAQ OLAR?

Bunun üçün siz ilk növbədə sağlam həyat tərzini seçməlisiniz!

Yəni:

- Gündəlik qida rasionunda dəyişikliklər etmək: heyvan mənşəli yağlardan, duzdan istifadəni azaltmaq, meyvə-tərəvəzin miqdarını artırmaq
- Artıq çəkini azaltmaq və ya yaranmasının qarşısını almaq
- Aktiv və müntəzəm şəkildə fiziki hərəkətlər etmək, o cümlədən sutkada 3 km və ya 1000 addımdan az olmayaraq piyada gəzmək
- Qan təzyiqinizə nəzarət etmək (140/90 mm c.s.-dən çox olmamalıdır!)
- Zərərli vərdişlərdən, xüsusi ilə tütünçəkmədən imtina etmək və spirtli içki qəbulundan çəkinmək

YÜKSƏK QAN TƏZYİQİNDƏ DƏRMANLARIN İSTİFADƏSİ

Həyat tərzinin dəyişdirilmə tədbirlərinə uzun müddət riayət edilmirsə və bunun nəticəsində qan təzyiqinin normal ölçülərdən yüksəyə qalxması baş verirsə, belə vəziyyətə həkim tərəfindən ciddi nəzarət edilməli və dərman müalicəsinə vaxtında başlanılmalıdır.

Dərmanları mütləq həkim təyin etməlidir!

Özbaşına dərman qəbul etmək, həkimin təyinatını dəyişdirmək və ya dərmanların qəbulunu dayandırmaq olmaz, ona görə ki, bu zaman ağırlaşmalar əmələ gələ bilər!

İCTİMAİ SƏHİYYƏ VƏ İSLAHATLAR MƏRKƏZİ

Bu vərəqə "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksion xəstəliklərlə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiyanın həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planı"nın 9.3.1-ci bəndinə uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.