

Yüksək arterial qan təzyiqinin müalicəsində dərmanlar nə zaman istifadə olunmalıdır?

Həyat tərzinin dəyişdirilmə tədbirlərinə uzun müddət riayət edilmirsə və bunun nəticəsində arterial qan təzyiqinin normal ölçülərdən yüksəyə qalxması baş verirsə, belə halda həkim tərəfindən ciddi nəzarət edilməli və dərman müalicəsi 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!



ARTERIAL HİPERTENZIYA:

Buklet Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyi kollegiyasının 3 fevral 2009-cu il tarixli 3 sayılı qərarı ilə təsdiq edilmiş "Arterial hipertenziyanın diaqnostika və müalicəsi üzrə klinik protokol" əsasında Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzində hazırlanmışdır.

Bukletdə dərc olunanlar Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin baş kardioloqu ilə razılaşdırılmışdır.

Buklet Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin səhiyyə islahatları çərçivəsində ictimai səhiyyə kadrlarının hazırlanması üzrə Tədbirlər proqramı əsasında çap edilmişdir.



Bakı, AZ1122, Zərdabi küç., 96
Tel: 431-12-72, Faks: 430-52-85
office@isim.az www.isim.az

bunları bilmək vacibdir!

Arterial hipertenziya nədir?

Arterial qan təzyiqi ürəkdən qovulan arterial qanın damar divarına göstərdiyi təzyiqdır. Bu təzyiq millimetr civə sütunu (**c.s.**) ilə ölçülür və iki ədədlə göstərilir. Birinci ədəd ürək yığıldığı anın göstəricisidir, (sistolik təzyiq), ikinci ədəd isə ürək boşaldığı anın göstəricisidir (diastolik təzyiq).

Arterial qan təzyiqinin normaldan 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. Adətən, arterial təzyiqin göstəriciləri belə ifadə olunur: 140/90 mm c.s.



Arterial hipertenziyanın aşkar olunması üçün arterial təzyiq müxtəlif vaxtlarda, sakit şəraitdə, oturaq vəziyyətdə, manjet ürək səviyyəsində olmaqla ən azı **üç dəfə** ölçülməlidir və orta göstəricilər nəzərə alınmalıdır.

Arterial təzyiq kimdə ölçülməlidir?

Yüksək arterial təzyiqin bir çox hallarda **heç bir əlaməti olmadığı üçün** xəstə bu barədə məlumatsız ola bilər. Buna görə də hər bir insan ən azı 3 ildən bir mütləq təzyiqini ölçdülməlidir. Arterial qan təzyiqi bəzi əhali qruplarında daha tez-tez, yəni ən azı ildə iki dəfə yoxlanmalıdır. Bu qruplara aiddir:

- yaşı 45-dən yuxarı olanlar
- şəkərli diabeti olanlar
- hamilə qadınlar
- klimakterik dövrdə olan qadınlar
- artıq bədən çəkisi olanlar
- zərərli vərdisləri olanlar
- əvvəllər heç olmazsa, bir dəfə təzyiq göstəriciləri 140/90 mm. c.s. olanlar

Bilməlisiniz ki:

Yüksək arterial təzyiq digər ürək-damar sistemi xəstəliklərinin (məsələn, miokard infarktı, ürəyin işemik xəstəliyi və insultun), həmçinin böyrək büzüşməsinin yaranmasına səbəb ola bilər. Xəstələr özlərində görmə və eşitmə pozğunluqları, yaddaşın pisləşməsi, baş gicəllənməsi, qulaqlarda küy hiss edə bilər. İllər ərzində yüksək təzyiqin davam etməsi ürək əzələsinin özündə ciddi, geri dönməyən dəyişikliklər yaratmaqla ürək çatışmazlığına səbəb olur.

Beləliklə, yüksək arterial qan təzyiqi nə qədər tez aşkar olunarsa, ağırlaşmaların qarşısını almaq bir o qədər asan olar.

Təsadüfi deyil ki, həkimlər bu xəstəliyi "səssiz qatil" adlandırırlar.

Əgər Sizde yüksək arterial təzyiq aşkar olunubsa,

həkim bəzi əlavə müayinələr aparacaq: məsələn, qanda xolesterinin, şəkərin və laxtalanmanın təyini. Bu müayinələrin məqsədi yüksək arterial təzyiqin orqanları zədələməsinə vaxtında üzə çıxarmaqdır:

- böyrək problemləri
- ürək problemləri
- beyin qan dövranı pozğunluqları
- qanda yüksək xolesterin
- şəkərli diabet və s.

Bu xəstəliyin qarşısını necə almaq olar?

Bunun üçün Siz ilk növbədə sağlam həyat tərzini seçməlisiniz!

Yəni:

- Qida tərkibində dəyişikliklər etmək: heyvani yağların, duzun (gündə 5-6 qramdan çox olmayaraq) istifadəsini azaltmaq, meyvə-tərəvəzi qida rasionunda artırmaq
- Aktiv və müntəzəm şəkildə fiziki təlimlər, o cümlədən sutkada 3 km-dən az olmayaraq gəzinti
- Öz arterial təzyiqinə nəzarət etmək (140/90 mm. c.s.-dən çox olmamalıdır)

Əgər sizin aşağıdakı zərərli vərdişləriniz varsa, bunları etməlisiniz:

- Artıq çəkini azaltmaq
- Tütünçəkməni tərgitmək
- Spirtli içkilərin qəbulunu kəskin azaltmaq

