

# Hipertensiunea arteriala o poveste de familie



Societatea Română de Hipertensiune



Société Française  
d'Hypertension Artérielle

COMITE  
FRANÇAIS  
DE LUTTE CONTRE  
L'HYPERTENSION  
ARTÉRIELLE

Acest material a fost preluat de la Societatea Franceză de Hipertensiune și Comitetul Francez de Luptă contra Hipertensiunii Arteriale și adaptat de Societatea Română de Hipertensiune

# MAREA FAMILIE A HIPERTENSIVILOR

Hipertensiunea arterială este adeseori o boală moștenită: dacă unul dintre părinți suferă de hipertensiune arterială (HTA), există un risc de două ori mai mare ca urmașul acestuia să fie sau să devină hipertensiv. Studiul SEPHAR II (2012), a arătat că 24.1% dintre hipertensivi aveau istoric familial de boala cardio-vasculară prematură, mai frecvent la femei decât la barbati in zonele urbane si in proportii similare in zone rurale.

## ȘTIAȚI CĂ ...?

La începutul anilor 2000, la nivel mondial, aproximativ 25% din populația adultă suferea de hipertensiune arterială. Studiul SEPHAR II (2012) arată că 40.4% dintre români sunt hipertensivi și dintre aceștia doar 59.1% sunt tratați pentru hipertensiune arterială. Rămăsă netratată, hipertensiunea arterială favorizează apariția în decursul a câtorva ani a unor boli grave și debilitante: accidente vasculare cerebrale urmate de paralizii, angină pectorală și infarct miocardic, insuficiență cardiacă și chiar edem pulmonar acut sau leziuni ale rinichilor care vor necesita dializă. Existența hipertensiunii arteriale poate fi dovedită numai prin măsurarea tensiunii arteriale. În 2012, 4 din 10 adulti din Romania prezentau hipertensiune arterială. Dintre ei,

69.5% știau acest lucru și doar 59.1% urmau tratament anti-hipertensiv. \*

\*Sursă: Studiul SEPHAR II

## CE ESTE HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ (HTA)?

Tensiunea arterială reprezintă presiunea pe care sângele o exercită asupra pereților arterelor. Datorită acestei presiuni sângele circulă prin organe. Valoarea tensiunii arteriale a unei persoane este determinată de forța cu care se contractă inima și de către elasticitatea arterelor. Tensiunea arterială este definită prin două valori:

- Prima valoare, cea mai mare, corespunde presiunii din sistolă, momentul în care inima se contractă și împinge sângele în artere. De regulă, în condiții de repaus fizic, această valoare este mai mică de 14.
- A doua cifră, cea mai mică, corespunde presiunii din diastolă, momentul în care inima se relaxează și se reumple cu sânge. De regulă, în condiții de repaus fizic, această valoare este mai mică de 9. Pentru uz medical aceste valori sunt exprimate în milimetri coloană de mercur. Prin urmare valoarea 14 corespunde la 140 milimetri coloană de mercur în timp ce valoare 9 corespunde la 90 milimetri coloană de mercur. Se vorbește despre hipertensiune arterială atunci când valoarea presiunii arteriale determinate în condiții de liniște și repaus fizic este mai mare de 14 pentru presiunea din sistolă și mai mare de 9 pentru presiunea din diastolă.



## DE CE APARE HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ ÎN CADRUL UNEI FAMILII?

Riscul de a deveni hipertensiv este consecința unui cumul de factori care nu pot fi influențați (ereditatea, vârsta) și de factori care pot fi influențați (alimentația, greutatea corporală, activitatea fizică) care contribuie la creșterea tensiunii arteriale. Acești factori se regăsesc în mod natural la persoanele din preajma unei persoane hipertensive, cum ar fi cazul rudelor apropiate din familie (soțul/soția sau descendenții acesteia).

### 1. APARTENENȚA LA O FAMILIE DE HIPERTENSIVI

Factorii genetici (ereditatea) sunt în mod cert implicați în ceea ce privește valoarea tensiunii arteriale, descendenții din părinți hipertensivi având un risc mai mare de a face hipertensiune arterială. De asemenea, apartenența la anumite grupuri populaționale determină expunere la un risc mai mare de apariție a hipertensiunii arteriale. Astfel în cadrul populațiilor din America de Sud sau din Caraibe hipertensiunea arterială este cel mai des întâlnită, în

timp ce populațiile asiatice sunt cele mai puțin afectate.

### 2. ALIMENTAȚIA FAMILIALĂ PREA ABUNDENTĂ ȘI PREA SĂRATĂ

În măsura în care un individ are un mod de viață caracterizat prin absența activității fizice regulate, prin alimentație prea sarată și prea abundentă și prin consum de băuturi alcoolice valorile tensiunii arteriale vor fi mai mari.

Hipertensiunea arterială este frecvent întâlnită în cadrul aceleiași familii și afectează 4 cupluri din 10.

De asemenea, hipertensiunea arterială poate să apară și în cazul excesului de greutate corporală, în particular la nivel abdominal. Studiul SEPHAR II a aratat ca desi majoritatea hipertensivilor nu erau obezi (raportat la valorile Indicelui de Masa Corporală), obezitatea viscerală, definită prin circumferința taliei >88 cm la femei, respectiv >102 cm la bărbați, a fost prezentă la 60.4% dintre ei. Așadar, acest tip de obezitate este



asociat foarte frecvent cu apariția hipertensiunii arteriale. Prin urmare, alimentația echilibrată în cadrul familiei joacă un rol esențial pentru evitarea apariției obezității și în consecința a hipertensiunii arteriale.

### 3. ÎMBĂTRÂNIREA RAPIDĂ A ARTERELOR

Odată cu înaintarea în vârstă, funcționarea arterelor se alterează și este cunoscut faptul conform căruia alterarea elasticității contribuie la creșterea valorii presiunii arteriale din sistolă. Această îmbătrânire a vaselor de sânge, numită, de altfel, și arteroscleroză, apare cu atât mai devreme în timpul vieții cu cât acestea sunt supuse agresiunilor determinate de către fumat, excesul de colesterol (hipercolesterolemie), sau de glucide (diabet zaharat). Prin urmare, înaintarea în vârstă reprezintă o cauză importantă de apariție a hipertensiunii arteriale în cadrul unei familii. În 2012\*, în România, 23.1% dintre indivizii cu vârste cuprinse între 35 și 44 ani, 49.7% dintre cei cu vârste cuprinse între 45 și 54 ani, 65.8% dintre cei cu vârste cuprinse între 55 și

64 ani și 81% dintre cei cu vârste de peste 65 ani suferă de hipertensiune arterială. Prin urmare, în cadrul unei familii, hipertensiunea arterială este o boală a cărei frecvență crește pentru fiecare generație, cazurile de hipertensiune fiind de 10 ori mai frecvente în generația bunicilor față de generația copiilor mici.

*Dezechilibrul alimentar din cadrul unei familii poate favoriza apariția hipertensiunii arteriale.*

Prin urmare se impune luarea precoce de măsuri preventive care vor diminua riscul de apariție a hipertensiunii arteriale la vârste înaintate.

#### UNDE ȘI CUM SE MĂSOARĂ TENSIUNEA ARTERIALĂ?

Măsurarea tensiunii arteriale poate fi făcută la cabinetul medicului de familie, al medicului de Medicină a Muncii și chiar acasă prin „automăsurare”. Pentru ultima variantă (acasă) este necesar să se măsoare tensiunea arterială de mai multe ori pentru o evaluare optimă a valorilor tensiunii arteriale în condiții de repaus fizic. Se recomandă efectuarea:

- a 3 măsurători consecutive dimineața între trezire și micul dejun, măsurătorile fiind făcute la interval de câteva minute una de cealaltă;
- a 3 măsurători consecutive seara între cină și culcare, măsurătorile fiind făcute la interval de câteva minute una de cealaltă;
- timp de 3 zile consecutive.

În orice caz, măsurarea tensiunii arteriale trebuie făcută în condiții de liniște și în poziție șezândă. În cazul măsurării efectuate acasă valorile normale ale tensiunii arteriale sunt mai mici de 135/85 mm Hg (sau 13,5/8,5).

# SUNT HIPERTENSIV: CE SĂ SPUN FAMILIEI MELE?

Tratamentul hipertensiunii arteriale va necesita asocierea dintre tratamentul medicamentos și modificarea stilului de viață. Aceasta este la fel de necesară ca tratamentul medicamentos. Medicul dumneavoastră vă va recomanda să consumați mai puțină sare, să slăbiți câteva kilograme pentru a elimina excesul de greutate corporală și să efectuați puțin mai multă activitate fizică. Aceste recomandări vor fi, de asemenea, benefice pentru membrii familiei dumneavoastră. Rămâne la latitudinea dumneavoastră de a informa membrii familiei referitor la starea dumneavoastră de sănătate, dar, în cazul hipertensiunii arteriale, această informare se poate dovedi utilă atât pentru dumneavoastră cât și pentru ei.

## TRATAȚI-VĂ HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ ÎN FAMILIE

Nici nu se pune problema ca dumneavoastră să necesitați mese speciale sau un mod de viață care să vă izoleze de cei din jurul dumneavoastră în viața de zi cu zi.

Decideți ca împreună cu familia sau doar cu soțul/soția dumneavoastră să faceți plimbări zilnice la pas mai rapid. Evitați excesele alimentare în cadrul meselor luate în comun.

Lasăți-vă de fumat și spuneți aceasta anturajului dumneavoastră pentru a vă ajuta la atingerea și menținerea acestui obiectiv.

Ajutați-vă familia să adopte un stil de viață mai sănătos, ceea ce va ajuta la

evitarea apariției unor noi cazuri de hipertensiune arterială.

Pentru a nu uita de administrarea zilnică a tratamentului medicamentos, soțul/soția va poate ajuta la pregătirea și administrarea acestuia.

Controlul optim al hipertensiunii arteriale vă va permite să duceți o viață privată și profesională cât se poate de normală.

Spunând membrilor apropiați ai anturajului despre diagnosticul dumneavoastră îi puteți sensibiliza să meargă la doctor putând astfel fi diagnosticate din timp alte cazuri de hipertensiune arterială (această recomandare poate fi foarte utilă mai ales în cazul copiilor, fraților sau surorilor dumneavoastră).



# SOȚUL/SOȚIA MEA ESTE HIPERTENSIV HIPERTENSIVĂ: CE POT FACE SĂ ÎL/O AJUT?

Diagnosticul de hipertensiune arterială nu trebuie să fie un motiv de supărare sau de neliniște excesivă. Studiile efectuate au arătat că psihologia soțului/soției poate să influențeze, în bine sau în rău, controlul valorilor tensiunii arteriale ale pacientului hipertensiv. Dacă luați adesea masa împreună cu soțul/soția dumneavoastră s-ar putea să îl/o ajutați să adopte o mai bună igienă alimentară. Adeseori, după mulți ani de conviețuire obiceiurile alimentare se uniformizează în cadrul familiei, aceasta influențând în mod direct și copiii. Dacă soțul/soția dumneavoastră este hipertensiv/ hipertensivă puteți beneficia și dumneavoastră de pe urma aceluiași recomandări. Este mult mai facil să pregătiți același fel de mâncare pentru mai multe persoane decât să pregătiți feluri separate pe motiv că unul este

## CUM SĂ AJUTAȚI LA ADMINISTRAREA MEDICAMENTELOR?

Dacă se dorește sau dacă starea fizică o impune puteți să vă ajutați soțul/soția să își organizeze administrarea medicamentelor: faceți în așa fel încât să nu uita vreo administrare, de reînnoirea rețetei, ajutați-/ajutați-o la efectuarea programărilor la medic, notați valorile măsurate ale tensiunii arteriale. Acestea sunt doar o parte din lucrurile pe care le puteți face. Trebuie să aveți grijă însă să nu impuneți pacientului hipertensiv ajutorul dumneavoastră. Unii pacienți preferă să aibă singuri grijă de boala lor. Acest lucru este perfect normal și în majoritatea acestor cazuri chiar reușesc să facă acest lucru cu succes.

## HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ ȘI VIAȚA DE CUPLU: SEXUALITATEA

Dacă este bine controlată terapeutic, hipertensiunea arterială nu vă împiedică să aveți activitate sexuală normală. La pacientul hipertensiv este posibil să apară o diminuare a activității sexuale. Aceasta poate să aibă diferite cauze cum ar fi vârsta, medicamentele prescrise sau alte boli asociate cum ar fi diabetul zaharat sau arterita. Dacă apar astfel de simptome este necesar să discutați despre ele cu medicul dumneavoastră care poate să identifice cauza și să prescrie tratament adecvat.

hipertensiv iar ceilalți nu sunt. Abandonarea fumatului trebuie să fie evidentă pentru toată lumea dar mai ales pentru pacientul hipertensiv. Dacă ambii sunteți fumători, va fi mai greu pentru unul să treacă peste manifestările sevrajului nicotinic dacă celălalt continuă să fumeze. Abandonarea simultană a fumatului este un obiectiv mai motivant și mai ușor de atins împreună. Din câte se știe, adeseori soțul/soția unei/unui hipertensive/hipertensiv este, de asemenea, hipertensiv/hipertensivă care, de cele mai multe ori ignoră acest lucru. Faptul că soțul/soția dumneavoastră a fost diagnosticat/ diagnosticată cu hipertensiune arterială trebuie să vă motiveze ca, măcar odată pe an, să vă măsurați tensiunea arterială. Aceasta poate fi făcută la cabinetul medicului dumneavoastră curant, al medicului de Medicina Muncii sau acasă, dacă soțul/soția dumneavoastră are un tensiometru.

# TATĂL MEU SAU MAMA MEA ESTE HIPERTENSIV/HIPERTENSIVĂ



## CE TREBUIE SĂ ȘTIU?

Această boală este una obișnuită și, odată cu creșterea duratei de viață, tot mai mulți dintre părinți vor deveni hipertensivi. Cu toate acestea, dacă diagnosticul de hipertensiune arterială a fost pus înaintea vârstei de 50 ani, ar trebui să vă faceți să vă gândiți la posibilitatea de a avea predispoziție la apariția hipertensiunii arteriale.

Aceasta nu este o nenorocire ci din contră. Este foarte simplu să contrabalansați această predispoziție prin adoptarea unui stil de viață mai sănătos: luptați împotriva excesului de greutate corporală și a sedentarismului care apare frecvent după debutul vieții profesionale sau după căsătorie, limitați consumul de sare și educați-vă copiii în acest sens.

## CE POT SĂ FAC PENTRU MINE?

Aceste reguli de igienă a stilului de viață sunt benefice pentru toți dar mai ales pentru dumneavoastră deoarece riscul dumneavoastră de a face

hipertensiune arterială este mai crescut datorită factorilor ereditari. De aceea, trebuie să vă supravegheați valorile tensiunii arteriale. Este destul să faceți aceasta o dată pe an, dacă valorile sunt normale. Dacă acestea se apropie de limitele superioare ale valorilor normalului (140 sau 90 mm Hg) trebuie să le supravegheați mai des.

## CE POT SĂ FAC PENTRU PĂRINȚII MEI?

Pentru părintele dumneavoastră, anunțarea unei astfel de afecțiuni poate să nu fie foarte bine primită, acest diagnostic asociază încă multe imagini negative. Trebuie să-l ajutați să depășească acest impas și să-l încurajați să urmeze recomandările medicului.

Aduceți-vă aminte ce activități faceți împreună cu părintele dumneavoastră, chiar dacă acum pot părea lipsite de importanță, și reluați-le împreună cu tatăl sau mama dumneavoastră!

Decideți să abandonați fumatul în același timp cu părintele dumneavoastră și astfel îl puteți ajuta să depășească sevrajul. Și dumneavoastră veți găsi în acest fel o motivație. Manifestați-vă interesul pentru acest diagnostic și pentru informațiile pe care tatăl sau mama dumneavoastră vi le poate oferi, deoarece hipertensiunea arterială poate deveni o poveste de familie!



# 10 SFATURI PENTRU PACIENȚII HIPERTENSIVI ȘI FAMILIILE ACESTORA

**1.** Spuneți celor apropiați despre diagnosticul dumneavoastră făcând în acest fel bine și dumneavoastră dar și lor. Hipertensiunea arterială nu este un diagnostic de care să va fie rușine.

**2.** Motivați membrii familiei dumneavoastră să facă un control medical anual.

**3.** Adoptați împreună cu soțul/soția și copiii dumneavoastră obiceiuri alimentare mai sănătoase.

**4.** Decideți să începeți o nouă activitate sportivă împreună cu soțul/soția sau întreaga dumneavoastră familie.

**5.** Abandonați fumatul în cadrul familiei.



**6.** Dacă considerați necesar, cereți soțului/soției dumneavoastră sprijin pentru efectuarea programărilor la medic sau cumpararea medicamentelor de la farmacie.

**7.** Dacă aveți nevoie, cereți sprijinul familiei pentru a nu uita să luați medicamentele.

**8.** Implicați, la nevoie, un membru al familiei pentru a vă măsura tensiunea arterială și a păstra scrise valorile determinate.

**9.** Mergeți câteodată împreună cu soțul/soția dumneavoastră la vizitele medicale de control.

**10.** Interesați-vă de progresele științifice obținute în tratamentul hipertensiunii arteriale și discutați despre acestea cu medicul dumneavoastră.





Acest material informativ a fost realizat cu  
sprijinul Servier Pharma România.



SERVIER PHARMA SRL  
S-Park, Str. Tipografilor nr. 11-15, corp A1,  
LA.1,A2.1/LC.1, Et. 3, Sector 1, București, România  
Tel.: +40 21 528.52.80; Fax : +40 21 528.52.81