

# Hipertentsio arteriala

Hipertentsio arteriala odoleko presioa balio normalen gaintik edukitzea da (140/90 edo 130/85 diabetikoen kasuan). Egoera honek organo ezberdinetan kalteak eragin ditzake, burmuinean (burmuineko enboliak), bihotzean eta odol-hodi guztietan oro har.

Hipertentsio arteriala gaixotasun kronikoa da, beraz, bizi osoan zehar pairatuko duzu. Zure familia-medikuak eta erizainak honekin bizi izaten lagunduko zaituzte, bizi-kalitate egokiari utsiz.

## Bizimodu-aldaketak

Tentsio altua duten pertsona askok, hau kontrolpean izatea lortzen dute, gatz gutxi janez, gehiegizkoa den kasuetan pisua galduz eta ariketa fisikoa eginez.

Gatz gutxiago hartzeko, ez jan aurrez prestatuko janaria, salda egiteko pastillak, kontserbak, hestebeteak eta gatzetan jarritako elikagaiak. Janaria gatzik gabe prestatu. Gatzaren ordeaz honakoak erabili ditzakezu: usain-belarrak, berakatza/ baratzuria, kipula, piperbeltza, limoia edo ozpina. Jatetxeetan zure platera gatzik gabe presta dezatela eska ezazu. Jakiak lurrunetan, plantxan edo egosiak prestatu. Oliba-olioa erabili ezazu.

Erretzeari utzi eta ez edan alkohol gehiegi. Zure adina eta osasunari dagokion ariketa egokia egin, gutxienez, 30 minutuko ibilaldia (pauso arinen bidez), astero 3 aldiz. Presio



arteriala etxean begiratzeko ikasi ezazu. Zure mediku zein erizainek azalduko dizute nola egin eta zein aparailu den egokiena horretarako.

## Medikazioa

Medikamentuak agintzen badizkizute, baliteke hauek bizitza osoan zehar hartu behar izatea. Medikazioa hartzea eguneroko ohitura bihurtu ezazu eta horrela ez zaizu inoiz ahaztuko. Ondozik edo edozein zalantzaren aurrean bazaude, kontsulta ezazu zure mediku, erizain edo farmazialariarekin. Botika batzuek tentsio arteriala igo dezakete, hala nola, aspirinak, antinflamatorioek, medikamentu eferbeszenteek eta hotzeriaren kontrako botika batzuek. Halaber, sendabelar, homeopatia edo besterik hartzekotan bazaude, aurretik medikuarenera joan.

