

## ჩა ახის ჰიპერტენზიის მსოფლიო დღე?

ჰიპერტენზია ახის უდიდესი ხისკი გულის დაავადების, ინსულტის და თიხემის პათოლოგიათა განვითარებისა. ჰიპერტენზიის მსოფლიო დღის მიზანია საზოგადოებას დაანახოს ჰიპერტენზიის ჰიპობემის მნიშვნელობა, მისი მძიმე გაჭთვლებების ხისკი, ასევე მიანდგოს ინდოქსიცია ჰიპერტენზიის პრევენციის, გამოვლენისა და მკურნალობის შესახებ.

2009 წლის 13 მაისი



საქართველოს ჰიპერტენზიის საზოგადოება

### დავაჯავბითი იფორმაცია

- [www.worldhypertensionleague.org](http://www.worldhypertensionleague.org)
- [www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca)
- [www.hypertension.qc.ca](http://www.hypertension.qc.ca)
- [www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash)
- [www.healthyheartkit.com](http://www.healthyheartkit.com)

გულისა და ინსულტის საზოგადოება ვთავაზობთ ბროშურას „არტერიული წნევის სამოქმედო გეგმა“ მისამართზე: [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

### კონტაქტი:

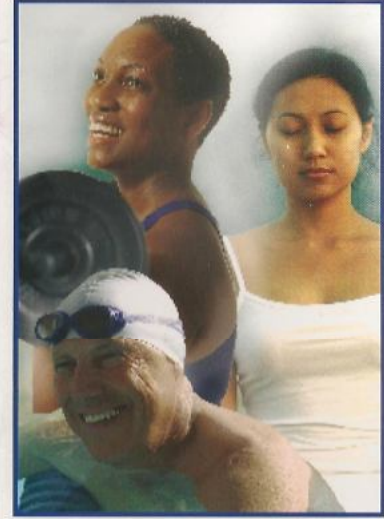
**Arun Chockalingam, MS, PhD, FACC**  
 Secretary General  
 World Hypertension League  
 Simon Fraser University  
 8888 University Drive, Burnaby, B.C.  
 Canada, V5A 1S6  
[whlsec@sfu.ca](mailto:whlsec@sfu.ca)

(აღნიშნულ ლოგოებში წარმოდგენილი ინფორმაციის უდიდესი ნაწილი გადმოტანილია კანადის ჰიპერტენზიის საზოგადოების (CHEP) 2006 წლის გამოცემაში).

ბროშურა ივაჭდება ფარმაცევტული კომპანია "სერვიერ" მხარდაჭერით



## ჰიპერტენზიის პრევენცია „კურნალობა ვიზის ვიდეოგეგმა“



### ჰიპერტენზიის მსოფლიო დღე

ტახდება ჰიპერტენზიის მსოფლიო დღის ინიციატივით

## 3 იოლი ნაბიჯი გულის დაავადების და ინსულტის პრევენციისაკენ

### 1 თქვენი სამიზნე წნევა

თუ აღმოაჩინეთ, რომ უკვე გაქვთ მაღალი არტერიული წნევა ან გაქვთ ხისკი მისი განვითარებისა მიმართული უქიმს.

#### თქვენი სამიზნე წნევა

- თუ არტერიული წნევა  $\leq 120/80$  მმ ვცხ.სვ. – ეს ძალიან კარგია
- თქვენ გაქვთ მაღალი არტერიული წნევა, თუ მისი მაჩვენებელი მეტია, ვიდრე:
  - 140/90 მმ ვცხ.სვ. (კლინიკაში გაზომვისას)
  - 135/85 მმ ვცხ.სვ. (სახლში გაზომვისას)
  - 130/80 მმ ვცხ.სვ. (ღიაბუცის და თიხემის დაავადებების გრძს)

#### ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვა მაღალი არტერიული წნევის და პრევენციის მიზნით

- 1) იყავით ფიზიკურად აქტიური. შეეცადეთ იახლოთ ფეხით ან ველოსიპედით ან იყავით 30-60 წთ. ყოველდღე.
- 2) ქაზხად მიიჩვიეთ სიდი და ბოსტნეული, შეზღუდეთ ცხიმიანი საკვები თქვენს დიეტაში. მოიხილეთ „სწრაფი კვების“ პირობებს.
- 3) შეზღუდეთ სუფრის მახილის მოხმარება.
- 4) თუ თქვენ გინდებათ აღაჯობდის მიღება, დაცავით ზომიერება.
- 5) შეინახეთ სხეულის ჯანსაღი წონა.
- 6) ნუ მოსწევთ ჯანსაღი ჯევა ზოგიერთ შემთხვევაში შეიძლება წამლებზე ეფექტი აღმოჩნდეს.

### 2 თქვენი წნევის კონტროლი

თუ თქვენ გაქვთ მაღალი წნევა:

- გაიკონტროლეთ სისხლში გლუკოზა და ქოლესტეროლი
- გაიკონტროლეთ თიხემის ფუნქცია სისხლისა და შახის ანალიზის საშუალებით უქიმთან შეთანხმებით. თიხემის პირობებში შეიძლება გახდეს მაღალი წნევის მიზეზი.

#### წნევის კონტროლი

- იცხოვეთ ჯანსაღი ცხოვებით
- იგუდახედად მიიღეთ უქიმის მიუხედავად დანიშნული მედიკამენტები. გახსოვდეთ, წამლების ახიგუდახედი მიღებისას – ისინი ახ იმოქმედებენ.
- ნებისმიერ პირობაში შესაძლოა ჰქონდეს გვერდითი ეფექტები, ხის შესახებაც აუცილებლად შეაჯობინეთ უქიმს.
- იგუდახედად განახიციეთ წნევის მონიკორინგი.

### 3 მდინააგებებს შუაქლიათ დაგმარება

ბევრი წამალი, აქვეითებს ხა წნევას, ასევე ახდენს გულის დაავადებათა და ინსულტების პრევენციას, ასეთ პირობებებზე მიუქუთვნება:

- დიუეტიები
- ბეტა-ბლოკები
- აგე ინიბიტორები
- ანგიოტენზინის იეკეპტოზის ბლოკები
- კალიუმის ახებების ბლოკები.

ეს პირობებები ამციხებენ წნევას და აუმჯობესებენ ცხოვების სახისსს. პაციენტთა გაჩვენად ვაქუს აქეთ კარგი წნევისდამწევი ეფექტი ეხით პირობებებზე გამოყენებისას, სხვა ვაქული ჯი საჭიროებს ეხით მეტ პირობებებზე. პირობებებზე აქეთ ასევე განსხვავებული ფასი და განსხვავებული შესაძლო გვერდითი ეფექტები. ესაუბრეთ უქიმს, დაახსენეთ მაღალი წნევის

