



Azərbaycan Respublikası  
Səhiyyə Nazirliyi

# HİPERTONİYAYA CİDDİ YANAŞIN!

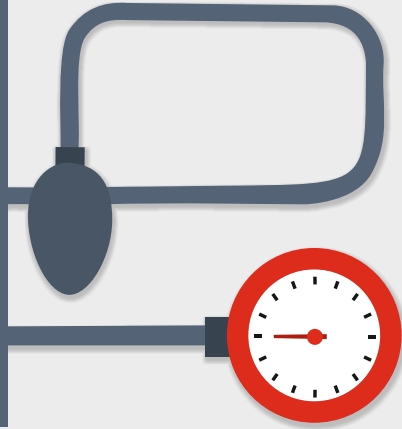
Arterial hipertoniya (hipertenziya) əsasən arterial qan təzyiqinin artması ilə özünü büruzə verən xroniki xəstəlikdir.

Arterial təzyiqin **140/90** mm civə sütunundan yüksək olması arterial hipertoniya hesab olunur.

Hipertoniya əksər hallarda özünü açıq büruzə vermir. Bu səbəbdən onu "səssiz qatil" adlandırırlar. Bəzən hipertoniya baş ağrısı, təngnəfəslik, baş gicəllənməsi, döş qəfəsində ağrılar, ürək döyüntülərinin tezləşməsi və burundan qanaxma kimi əlamətlərlə özünü göstərir, lakin bu əlamətlər həmişə baş vermir. Buna görə də arterial hipertoniyanı müəyyən etməyin yeganə yolu qan təzyiqini müntəzəm ölçməkdir.

## Hipertoniya bu xəstəliklərin inkişafına şərait yaradır:

- insult
- infarkt
- aritmiya
- ürək çatışmazlığı
- böyrək çatışmazlığı
- Altsheymer xəstəliyi



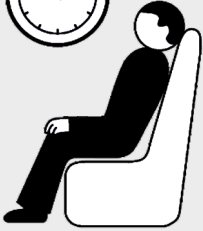
## Hipertoniyanın qarşısını almaq üçün sağlam həyat tərzini seçin:

- hər gün təzyiqinizi ölçərək, göstəriciləri gündəliyə qeyd edin;
- uzun gündəlik istifadəsini 5 qrama qədər azaldın;
- hər gün kalium və maqneziumla zəngin 500 q meyvə və tərəvəzlərlə qidalanın;
- artıq çəkinizi azaldın. Çəkinizin 5 kq azalması arterial təzyiqi əhəmiyyətli dərəcədə aşağı sala bilər;
- gündəlik fiziki aktivliyinizi artırın;
- alkoqollu içkilərin qəbulundan və tütüncəkmədən uzaq durun;
- yuxu rejiminə riayət edin. Sütkada ən azı 7-8 saat yatın.

## Hipertoniyanın risk faktorları:

- İrsilik
- Stress
- Artıq çəki
- Tütünçəkme
- Böyrək xəstəlikləri
- Yuxu pozuntuları
- Oturaq həyat tərzi
- Balanslanmamış qidalanma
- Lipid mübadiləsinin pozulması
- Alkoqollu içkilərdən sui-istifadə

## ARTERIAL TƏZYİQİN ÖLÇÜLMƏ QAYDALARI



Yeməkdən və ya siqaret çəkdikdən 1 saat sonra, 5-10 dəqiqə tam sakitlik yaratdıqda...



İlk növbədə qaməti düz saxlayaraq stula əyləşmək və ayaqları rahatlamaq lazımdır. Sol qol paltarlardan azad edildikdən sonra aparatın manjeti qola taxılmalıdır.



Aparatın manjeti ürək səviyyəsində qola bərkidilir. Manjetlə qolun arasında 1 barmaq keçəcək qədər məsafə olmalıdır. Manjetə 60 mm civə sütununa qədər hava yığılır, sonra hər dəfə 10 mm civə sütunu olaraq nəbz itənə qədər artırılır. Hava saniyədə 2 mm civə sütunu sürəti ilə buraxılır. Nəbzın ilk döyüntüsü yuxarı, son döyüntüsü aşağı təzyiqi göstərir.



**Ehtiyac yarandıqda 3 dəqiqədən sonra təkrar ölçmək və daha yüksək göstəriciyə istinad etmək.**

“Dünyada təxminən 5 yetkin insandan birində yüksək qan təzyiqinə rast gəlinir. Hipertoniyanın ağırlaşmaları hər il dünyada təxminən 9,4 milyon insanın ölümünə səbəb olur.”

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı