

Արյան բարձր ճնշում (Հիպերտոնիա)



Ի՞նչ է նշանակում զարկերակային ճնշում ունենալ

Արյունը, մղվելով սրտից, զարկերակներով հասնում է մարմնի այլ հատվածներ: Արյան ճնշումը՝ զարկերակների պատերի վրա արյան գործադրվող ուժն է:

Ինչպե՞ս չափել արյան ճնշումը

Ձեր արյան ճնշումը կարող է չափել ձեր բժիշկը: Արյան ճնշման սարքերը առկա են նաև դեղատներում: Դուք կարող եք գնել արյան ճնշման չափիչ սարք՝ ձեր արյան ճնշումը տնային պայմաններում չափելու համար:

Իսկ ի՞նչ են ցույց տալիս արյան ճնշման այս մակարդակները

Արյան ճնշման մակարդակը հնարավորություն է տալիս պատկերացում կազմել երկու կարևոր գործոնի մասին.

- Արյան անոթների ճնշում, երբ ձեր սիրտը բաբախում է (սիստոլիկ):
- Արյան անոթների ճնշում՝ զարկերի միջև հանգստի փուլում (դիաստոլիկ):

Որո՞նք են համարվում արյան ճնշման նորմալ մակարդակները

Արյան ճնշման մակարդակներ

Նորմալ

սիստոլիկ. 120 մմ ս.ս. -ից ցածր
դիաստոլիկ. 80 մմ ս.ս. -ից ցածր

Ի՞նչ հետևանքներ կարող է ունենալ արյան բարձր ճնշումը

Ժամանակի ընթացքում բարձր արյան ճնշումը կարող է հանգեցնել սրտի կաթվածի, ինսուլտի, սրտանոթային խանգարումների, երիկամների հիվանդության, անոթների վնասման կամ տեսողության կորստի:

Ինչպես վերահսկել արյան բարձր ճնշումը

- **Սնվեք առողջ սննդակարգով:** Ձեռնպահ մնացեք նատրիումով (աղով) և ճարպերով հարուստ մթերքներ օգտագործելուց: Օգտագործեք օրական հինգ չափաբաժին միրգ և բանջարեղեն:
- **Պահպանեք առողջ քաշը:** Աշխատեք ամեն օր 30 րոպե հատկացնել ֆիզիկական ակտիվությանը:
- **Եթե ծխում եք, դադարեցրեք այն:** Զանգահարեք Անդամների սպասարկման ծառայություն՝ տեղեկանալու մեր «Դադարեցնել ծխելը» ծրագրի մասին: Համարը նշված է Ձեր անդամակցության ID քարտի հակառակ կողմում:
- Սահմանափակեք ալկոհոլը:
- Ընդունեք ձեր արյան ճնշումը կարգավորող դեղամիջոցը, ինչպես ցուցված է ձեր մատակարարի կողմից:

Այցելեք ձեր բժշկին առնվազն տարին մեկ անգամ: Դուք և ձեր բժիշկը կարող եք կազմել ձեր արյան ճնշման կարգավորման պլանը:

Հարցերի դեպքում.

Զանգահարել 24-ժամյա բուժքրոջ խորհրդատվական գիծ: Մենք ուրախ ենք օգնել ձեզ:



Անգլերենով՝ **(888) 275-8750**

Իսպաներենով՝ **(866) 648-3537 TTY/TDD . 711**

Տրամադրված է՝ Molina Healthcare-ի կողմից: Այս թռուցիկի բոլոր նյութերը կրում են զուտ տեղեկատվական բնույթ: Դրանք չեն փոխարինում ձեր բժշկի խորհուրդները:

Այս տեղեկատվությունն այլ լեզուներով և հասանելի ձևաչափերով ստանալու համար խնդրում ենք զանգահարել անդամների սպասարկման ծառայություն: Հեռախոսահամարը նշված է Ձեր անդամակցության ID քարտի հակառակ կողմում: