

ÇFARË ËSHTË TENSION TE LARTE?

Hipertensioni, ose tensioni i lartë i gjakut, është kur presioni i gjakut ndaj mureve të arterieve është shumë i lartë. Mund të shkaktojë probleme serioze si sëmundjet e zemrës ose goditjet në tru nëse nuk trajtohet.



Tensioni i lartë i gjakut është shumë i zakonshëm, sidomos të moshuarit. Zakonisht nuk ka simptoma, kështu që mund të mos e kuptoni që e keni.

Gjërat që rrisin gjasat për të pasur tension të lartë të gjakut përfshijnë:

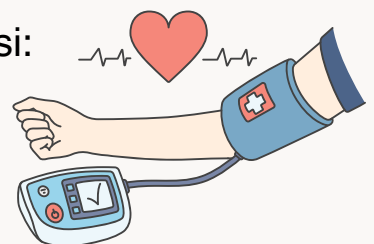
- **Mosha juaj** – rreziku për tension të lartë të gjakut rritet me kalimin e moshës.
- Të keni të afërm të ngushtë me tension të lartë të gjakut.
- **Etnia juaj** – rreziku është më i lartë nëse keni origjinë Afrika, Karaibet ose Azia Jugore.
- **Një dietë e pashëndetshme** – sidomos një dietë e pasur me kripë.
- **Të qenit mbipeshë**
- **Pirja e duhanit**
- **Konsumimi i tepërt i alkoolit**
- **Stresi i zgjatur**

SIMPTOMAT

Tensioni i lartë i gjakut zakonisht nuk shkakton simptoma. Shumë njerëz e kanë pa e kuptuar.

Rrallëherë, tensioni i lartë i gjakut mund të shkaktojë simptoma si:

- Dhimbje koke
- Shikim të turbullt
- Dhimbje gjoksi



Por mënyra e vetme për të mësuar nëse keni tension të lartë të gjakut është ta kontrolloni.



ÇFARË NDODH GJATË NJË KONTROLLI TË TENSIONIT TË GJAKUT?

Një test për tensionin e gjakut përfshin fryrjen e një rripi rreth krahut tuaj të sipërm dhe matjen e presionit në enët e gjakut.

Nëse testi tregon se mund të keni tension të lartë të gjakut, mund t'ju kërkohet të:

- përdorni një monitor për tensionin e gjakut në shtëpi për ta kontrolluar rregullisht për disa ditë.
- ktheheni te mjeku juaj pas disa ditësh ose javësh për ta kontrolluar përsëri.
- mbani një monitor portativ që bën matje të rregullta gjatë 24 orëve.

Kjo mund të konfirmojë nëse keni tension të lartë të gjakut.

ÇFARË TREGOJNË REZULTATET E TENSIONIT TË GJAKUT?

Rezultatet e tensionit të gjakut jepen si 2 numra, ku numri i parë është më i lartë se i dyti (p.sh., 130/80).

*Nëse jeni **nën** 80 vjeç, konsideroheni me tension të lartë të gjakut nëse matja është:*

- **140/90** ose më e lartë kur kontrollohet nga profesionistët
- **135/85** ose më e lartë kur kontrollohet në shtëpi.

*Nëse jeni **mbi** 80 vjeç, konsideroheni me tension të lartë të gjakut nëse matja është:*

- **150/90** ose më e lartë kur kontrollohet nga profesionistët.
- **145/85** ose më e lartë kur kontrollohet në shtëpi.



RREZIQET

Nëse tensioni i gjakut është shumë i lartë, vendos një ngarkesë shtesë në enët e gjakut, zemrën dhe organet e tjera, si truri, veshkat dhe sytë.

Nëse nuk trajtohet, mund të rrisë rrezikun e gjendjeve serioze si:

- Sëmundjet e zemrës
- Sulmet në zemër
- Goditjet në tru
- Insuficienca kardiake
- Sëmundjet e veshkave
- Demenca vaskulare



SI TA ULNI TENSIONIN E GJAKUT?

Ndryshimet e shëndetshme në stilin e jetesës mund të ndihmojnë në uljen e tensionit të gjakut.

Bëni:

- Ndiqni një dietë të shëndetshme dhe të balancuar.
- Ushtroni rregullisht – synoni të paktën 150 minuta aktivitet fizik në javë.
- Humbni peshë nëse jeni mbipeshë.



Mos bëni:

- Mos konsumoni shumë kripë – shmangni ushqimet e kripura ose shtimin e kripës në ushqime.
- Mos pini shumë alkool – shmangni më shumë se 14 njësi alkooli në javë.
- Mos pini shumë kafeinë – pije të larta në kafeinë përfshijnë kafënë, çajin dhe pijet e gazuara.
- Mos pini duhan.



MJEKIMET

Mjeku zakonisht përshkruan medikamente për tensionin e gjakut nëse:

- Tensioni i gjakut është shumë i lartë.
- Jeni në rrezik më të lartë për probleme të lidhura me tensionin e lartë, si sulmet në zemër ose goditjet në tru.
- Tensioni mbetet i lartë pas ndryshimeve të shëndetshme në stilin e jetesës.



Ka shumë medikamente të ndryshme për tensionin e gjakut. Ilaçi i rekomanduar për ju varet nga niveli i tensionit, moshja dhe etnia juaj.



UKAMS nuk zëvendëson këshillat mjekësore të personalizuar nga një profesionist i licencuar të kujdesit shëndetësor.

Për shqetësime specifike mjekësore ose urgjenca, ju lutem kontaktoni direkt një ofrues të kujdesit shëndetësor ose kërkon ndihmë të menjëhershme përmes shërbimeve të urgjencës. UKAMS është këtu për të ofruar mbështetje dhe informacion të përgjithshëm, jo këshilla mjekësore urgjente ose të individualizuara.

Kjo përmbajtje është përkthyer dhe përshtatur nga informacion që është i disponueshëm në faqen e internetit të NHS.

Ky burim u krijua në Dhjetor 2024