

## ZER DA HIPERTENTSIOA?

Tentsio arteriala arterietatik zirkulatzean odolak egiten duen indarra da; hipertentsioa, berriz, tentsio arteriala **denboran zehar** normaltzat ezarritako balioen **gainetik egotea** da. Normalean ez du sintomarik sortzen, baina tratatu ezean, konplikazio larriak eragin ditzake, hala nola bihotz-gutxiegitasuna eta/edo giltzurrun-gutxiegitasuna, odoljariora edo garuneko tronbosia.

## NOLA TRATATZEN DA?

Tratamendua honetan datza:

- Bizi-ohitura osasungarriak izatea.
- Agindutako medikazioa hartzea.
- Sintomak maneiatzea: horiek interpretatzen ikastea eta egoera bakoitzean nola jokatu jakitea.

## ZER EGIN DEZAKET NEURE BURUA ZAINTEKO?

### BIZI-OHITURAK:

- **Elikadura:** gatz gutxirekin jatea eta gatza duten elikagaiak saihestea (hestebeteak, kontserbak, produktu aurrekozinatuak, saltsa elaboratuak, salda-kontzentratuko pastillak...)
- **Ariketa fisikoa:** ariketa egitean, presio arteriala igo daiteke. Ez egin 180/105 baino gehiago izanez gero. Pisuak altxatzen badituzu, ez egin ariketa isometrikorik (mugimendurik gabe) 5 segundo baino gehiagoz. Ondo hidratatuta egon.
- Tentsioa gomendatutako **mugetan mantentzea:** Artatzen zaituen taldeak balio onargarrien berri eman diezazuke. Neurtzeko aparaturik izanez gero, aldian behin kontrola dezakezu. Joan jarraipen-konsultetara eta partekatu zure erregistroak.

### MEDIKAZIOA:

**EFEKTUEN** artean daude:

- Gorputzean soberan dauden likidoak eta gatza kentzea.
- Arteriak dilatatzea: odola errazago zirkulatzen da.
- Bihotz-erritmoa edo -maiztasuna moteltzea.

**EZ HARTU** antiinflamatoriorik ezta eferbeszenterik ere.

Azkeneko horiek gatz asko dute.

Albo-ondorioak eragin ditzakete: **EZTULA, ZORABIOA, AHULTASUNA, BURUKO MINA, BEHERAKOIA...** sintoma horietakoren bat nabarituz gero, kontsultatu zure erreferentziako osasun-profesionalarekin.





## HAU BADAUKAZU

- Mina edo opresioa bularrean, berez edo nitritoekin desagertzen ez dena.
- Zorabioak edo izerdia eragiten dizuten palpitazioak edo takikardia.
- Gorputz-adarren batean indarra galtzea, ahoa okertzen zaizu edo hitz egiteko zailtasuna nabaritzen duzu.
- Nahasmena.
- Konortea galtzea.
- Ikusmen lausoa.
- Buruko min handia.
- Gorakoak.



## HAU SENTITZEN BADUZU

- Sudurreko odoljarria.
- Mina edo opresioa bularrean.
- Mina zangosagarretan, atsedenarekin desagertzen dena.
- Esfortzu txikiak egitean nekatzen zara.
- Gaez esnatzen zara ezin duzulako arnasa hartu.
- Zorabioak, nekea edo ahultasuna.
- Buruko mina, ohiko analgesikoekin joaten ez dena.



## JARRI HARREMANETAN EMERGENTZIEKIN

Deitu:

- Araba: **945 24 44 44**
- Bizkaia: **94 410 00 00**
- Gipuzkoa: **943 46 11 11**
- edo **112**ra beste autonomia-erkidego batzuetatik

## ESKATU BALORAZIO BAT

- Baliteke tratamendua doitu behar izatea. Jarri harremanetan:
  - Ohiko ordutegian: osasun-zentroko zure erreferentziako profesionalarekin.
  - Ordutegitik kanpo: Osasun Aholkuarekin (tel.: 900 20 30 50) edo joan zure EAGra (Etengabeko Arreta Gunea).

## ZURE SINTOMAK ONDO KONTROLATUTA BADAUDE

- Jarraitu medikazioa hartzen presbrikatutako moduan.
- Jarraitu gatz gutxiko dietarekin.
- Joan jarraipen-kontsultetara.
- Parte hartu zure komunitateko jardueretan edo laguntza-taldeetan.
- Argitu zure zalantzak zure osasun-zentroarekin edo Osasun Aholkuarekin.

