

“Lal qatil”

Ümumdünya Hipertoniya ilə Mübarizə Günüdür

Yüksək qan təzyiqi müasir bir epidemiya olaraq xarakterizə olunur. Hipertoniya xəstəliyi olan insanlar müalicə alır və daim tibbi nəzarətdə olurlar. Lakin elə hipertoniyalı xəstələr də var ki, onlar özlərində arterial təzyiqinin yüksək olduğundan xəbərsizdirlər.

Nəzərə alsaq ki, hipertoniya

dünyada ürək və insult xəstəliklərinin ən başlıca səbəbi sayılır. Nəzarət və vaxtında müalicə edilməyən hipertoniya infarkta, üreyn genişlənməsinə və nəticədə ürək çatışmazlığına səbəb olur. Hipertoniya, həmçinin böyrək çatışmazlığı, beyin-qan dövranının pozulması və digər sağlamlıq

problemləri ilə nəticələnə bilər.

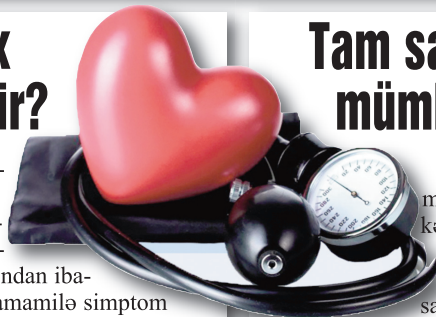
Artıq 20 ildir ki, mayın 17-si Ümumdünya Hipertoniya ilə Mübarizə Günü kimi qeyd edilir. Əlamətdar günün builki mövzusu “Qan Təzyiqinizi Dəqiq Ölçün, Ona Nəzarət Edin, Daha Uzun Yaşayın!” adlanır.

Hipertoniyaya daha çox hansı yaşlarda rast gəlinir?

Yaşadığımız qloballaşan dünyada hipertoniya xəstəliyi getdikcə cavıanlaşır. Əgər övvəllər adətən yaşı 40-ı keçmiş insanlar bu xəstəlikdən əziyyət çəkirdisə, hazırda gənclər də xəstəliyin qurbanına çevrilib. Ona görə də, hər bir evdə qan təzyiqini ölçən tonometr olmalı, bütün ailə üzvləri ondan istifadə etməyi

öyrənməlidirlər.

Bu xəstəliyin bir mənfəci cəhəti də ondan ibarətdir ki, o, tamamilə simptom müşahidə edilmədən, yəni əlamətsiz irəliləyir. Həkimlər hipertoniyanı “lal qatil” də adlandırırlar.



Tam sağalmaq mümkündür?

Hipertoniyanın müalicəsi mürəkkəbdir və mərhələdən, şiddətindən, səbəblərindən, insanın cinsindən, yaşından və digər amillərdən asılıdır. Xəstəliyi tamamilə müalicə etmək mümkün deyil, lakin xəstənin vəziyyətini əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırmaq və həyatı təhlükəsi olan ağırlaşmaların başlanğıcını uzun müddət təxirə salmaq mümkündür.

Dərmanlar yalnız təzyiqi azaltmağa kömək edir. Belə ki, xəstəliyin səbəbini aradan qaldırmaq üçün həyat tərzinizi tamamilə dəyişdirmək tələb olunur. Bunun üçün pis vərdislərdən uzaq olmalı: siqaretdən, alkoqollu içkilərdən birdəfəlik qurtulmaq, düzgün və sağlam qidalanmaq, açıq havada gəzmək lazımdır.

Yeganə BAYRAMOVA

Xəstəliyin yaranma səbəbləri...

Qan təzyiqinin qalxmasının başlıca səbəbi qan axınına çətinlik yaranan kiçik damarların daxilində boşluğun azalmasıdır. Sadə dildə desək, bu zaman qan damarlarının divarlarına təzyiq artır, arterial təzyiq yüksəlir, çünki ürək özələri qanı axına itələmək üçün daha çox qüvvə tələb edir. Xəstəliyin inkişaf riskinə aşağıdakı amillər aiddir:

Xəstənin yaşı, xolesterinin səviyyəsi (6,5 mmol/litrdən artıq), irsi (qohumlarda ürək-damar xəstəliklərinin olması), siqaret çəkmək, piylənmə, şəkərli diabet, yaşlı insanlar da oturaq həyat tərzini.

Hipertoniya xəstəliyinin yaranma səbəblərinə həmçinin, yağlı və duzlu yeməklərdən, un məmulatlarından, şəkərdən çox istifadə aiddir.