



İCBARİ
TİBBİ SİĞORTA
SABAHA SAĞLAM ADDIMLAYAQ

BELƏ OLMAQ İSTƏMİRSİNİZSƏ...

“Mənim qan təzyiqi göstəricilərim normaldır” – deyib keçməyin. Hipertoniya dan əziyyət çəkmək, hər gün dərman qəbul etmək, gün ərzində bir neçə dəfə təzyiqinizi ölçmək istəmirsinizsə, həyat tərzinizi dəyişməlisiniz:

- Gün ərzində çox fiziki hərəkətlər edin
- Az duzlu, az yağlı yeməyə çalışın, pəhriz saxlayın
- Spirtli içkilər və siqaretdən imtina edin
- Xalq təbabətindən istifadə edin
- Stress və psixi gərginlikdən uzaq olun



Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti yanında İcbari Tibbi Sığorta üzrə Dövlət Agentliyi 15 fevral 2016-cı il tarixindən etibarən fəaliyyətə başlayıb. Agentlik səhiyyə sahəsinə ayrılan vəsaitlərin daha səmərəli istifadə edilməsi ilə əhəlinin sağlamlığının yaxşılaşdırılmasına xidmət edir.



İcbari Tibbi Sığorta
üzrə Dövlət Agentliyi



@itsgovaz



its.gov.az



www.its.gov.az



Bakı şəh., Z.Əliyeva küç. 93



+994 12 310 07 70

TƏZYİQ ALTINDA HƏYAT





■ Hipertoniya nədir?

Arterial təzyiqinizi yoxlamaqla daxilinizdə hər gün, ya da günün müxtəlif vaxtlarında dolaşan "gizli qatil"i aşkara çıxara bilərsiniz. **Hipertoniya sadə dildə yüksək qan təzyiqi deməkdir.**

Söhbət ürəkdən axan qanın damar divarına göstərdiyi təzyiqdən gedir. Bu təzyiq millimetr civə sütunu (mm. c.s.) ilə ölçülür və iki rəqəmlə göstərilir. Birinci rəqəm ürək yığıldığı anın göstəricisidir və **"sistolik təzyiq"** adlanır, ikinci isə ürək boşaldığı anın göstəricisidir və **"diastolik təzyiq"** adlanır.

Arterial təzyiqin (AT) normal göstəricisi hər bir şəxs üçün fərdidir. Bu göstərici təqribən: 100-140/60-90 mm. c.s. həcmində dəyişə bilər.

■ Hipertoniya xəstəliyinin ilkin əlamətləri aşağıdakılardır:

- Yorğunluq
- Qulaqlarda səs
- Baş ağrıları

■ Bunlardan hansısa varsa, demək...

Qan təzyiqi bir çox səbəbdən yüksələ bilər. Bəzən həmin səbəbləri aşkarlamaq elə də asan olmur. Lakin bir neçə amil var ki, arterial təzyiqin yüksəlməsində onların rolu danılmazdı:

- Hipertoniya xəstəliyi yaşla əlaqəli ola bilər. Belə ki, 35 yaşdan sonra qan təzyiqi təbii olaraq yüksəlməyə başlayır, ələlxüsus 35-50 yaşlı kişilərdə. Qadınlar üçün isə risk menopauza dövründə yarana bilər.

- Bir insanın yaxın qohumlarında hipertoniya xəstəliyi varsa, o insanda da bu xəstəlik yarana bilər.
- Stress və psixi gərginlik nəticəsində ürək daha tez-tez döyünür və qan təzyiqi artır. Bu vəziyyət uzun müddət davam edərsə, damarlar sarsılır və qan təzyiqinin artması xroniki hala çevrilir.
- Spirtli içkilər qan təzyiqinin yüksəlməsinin əsas səbəblərindən biridir. Spirtli içkilərin gündəlik istifadəsi təzyiqi ildə 5-6 mm. c.s. həcmində artırır.
- Qan təzyiqi tütün məmulatlarının istifadəsi zamanı da yüksələ bilər.
- Fiziki hərəkətdə olmayan və ya az olan insanların hipertoniya xəstəliyinə tutulması ehtimalı fiziki hərəkətdə çox olanlarla müqayisədə 20-25% daha çoxdur.
- Piylənmə və ya bədən çəkisinin normadan çox olması da qan təzyiqini yüksəldə bilər. Hesablamalara görə, hər artan kilo təzyiqin 2 mm. c.s. yüksəlməsinə səbəb olur.

■ Bu gün dərman qəbul etdinizmi?

Hipertoniya xəstəsinin vəziyyəti kəskinləşərsə, o, mütləq Təcili və Təxirəsalınmaz Tibbi Yardım xidmətinə müraciət etməlidir. Xroniki hipertoniyadan əziyyət çəkən şəxsin ailə həkiminin nəzarətində olmağı məsləhətdir. Yüngül və orta dərəcəli hipertoniyanın müalicəsi orqanizmin bu və ya digər preparata reaksiyasından asılı olaraq mərhələli şəkildə aparılır.

Müalicə nəticəsində qan təzyiqi normallaşsa da, hipertoniya xəstəsi həkimin təyin etdiyi dərmanı vaxtli-vaxtında qəbul etməlidir. O, həmçinin qan təzyiqini mütəmadi olaraq ölçüb xüsusi gündəliyə qeyd etməlidir.