

HIPERTENSIONI ARTERIAL

Kujdesi pas daljes nga spitali për pacientët me hipertension



Kontrolli i shtypjes
së gjakut ruan shëndetin

Çfarë duhet bërë pas daljes nga spitali?

- Kontrollu rregullisht te mjeku familiar
- Përcill rregullisht shtypjen e gjakut në shtëpi ose në institucionin më të afërt shëndetësor dhe mbaj shënime ditore
- Merr me rregull terapinë e përshkruar nga mjeku
- Mos e ndërpre terapinë edhe kur ndihesh më mirë, pa u konsultuar me mjekun
- Merru me aktivitet fizik çdo ditë, së paku 30 minuta
- Menaxho nivelin e stresit
- Ndërpre pirjen e duhanit
- Mirëmba peshën e duhur trupore



Në konsultim me mjekun, ndiq dietë të balancuar me ushqimet e rekomanduara

- Perime dhe fruta
- Drithëra të plota (*thekër, tërshërë, fara*)
- Qumësht dhe produkte të qumështit pa yndyrë
- Arrore (*arra, lajthi, bajame, fëstëk*)
- Mish të bardhë të pulës dhe të qurës
- Peshk i freskët
- Vaj bimor (*ulliri*)
- Ujë (*1.5 deri 2 litra*)



Kufizo ose shmang sasinë e

- kripës, sheqerit, miellit të bardhë
- yndyrave me origjinë shtazore
- ushqimeve të shpejta dhe të përpunuara, sepse përmbajnë sasi të lartë të kripës, sheqerit dhe yndyrave të ngopura

Hipertensioni arterial është gjendja kur shtypja e gjakut është më e lartë se vlerat normale

Klasifikimi i vlerave të tensionit arterial

Kategoritë	Sistolike	dhe/ose	Diastolike
Optimal	<120	dhe	<80
Normal	120–129	dhe/ose	80–84
I lartë normal	130–139	dhe/ose	85–89
Grada 1 e hipertensionit	140–159	dhe/ose	90–99
Grada 2 e hipertensionit	160–179	dhe/ose	100–109
Grada 3 e hipertensionit	≥180	dhe/ose	≥110
Hipertension i izoluar sistolik	≥140	dhe/ose	<90

Faktorët e rrezikut

- Trashëgimia
- Jeta pa aktivitet fizik të mjaftueshëm, ushqimi jo i shëndetshëm, pirja e duhanit, konsumi i alkoolit
- Sëmundjet e tjera shoqëruese (diabeti, sëmundjet e veshkave, obeziteti)

Shenjat dhe simptomat

- Kokëdhembja
- Ushtima në vesh
- Marramendja
- Vjellja
- Frymëzënia
- Dhembja e gjoksit
- Gjakrrjedhja nga hunda

Komplikimet

- Sulmi në tru
- Sulmi në zemër
- Dëmtimi i veshkave
- Dëmtimi i syve
- Pamjaftueshmëria e zemrës

Nëse keni

- Dhembje gjoksi
- Kokëdhembje të përcjellur me të vjella, gjakrrjedhje nga hunda ose frymëzënie

Kontakto numrin e telefonit të emergjencës



Me terapi të rregullt, kujdes dhe përkrahje, mund të jetosh jetë të shëndetshme.

Jeto mirë, edhe me hipertension

*Nëse nuk ndihesh mirë,
thirr mjekun familjar*

Përfshi familjarët dhe miqtë në rrugëtimin tënd!



REPUBLIKA E KOSOVËS
MINISTRIA E SHËNDETËSISË



Aktiviteti është mbështetur me asistencë teknike nga Agjencia Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim (SDC) në Kosovë përmes projektit Shërbimet Shëndetësore të Integruara (IHS)

Më skano

