

# Nola kontrolatu hipertentsioa?

**Jabier Agirre**

Medikua eta OEEko kidea

**'Isilpeko etsaia' esaten diote (hipertentsioari); izan ere, agertzen denean, edo medikuak diagnostikatzen digunean, apenas ematen baitu sintomarik. Baina luzarora, hipertentsioak kalte larriak eragin ditzake gorputzean, eta horregatik, diagnostikoa ziurtatu ondoren, garrantzi handikoa da egoera kontrolpean edukitzea. Horretarako, bizi-aztura osasungarriak hartzea komeni da eta, beharrezkoa gertatuz gero, tratamenduarekin hastea.**



ARTXIBOK

## Zer da hipertentsioa?

Odolak gure gorputzeko odol-hodietan zirkulatzeko dueneko indarrari presio (edo tentsio) arteriala esaten zaio. In-dar hori gehiegizkoa denean, eta pasatzen deneko organoak erasaten direnean, hipertentsioa gertatzen da. Gaitz honen arazo nagusia zera da: apenas ematen duela sintomarik. Horregatik, garrantzitsua da oso tentsioa maiz samar hartzea (bi urtean behin hasieran, sintomarik ez badago, eta maizago hipertentsioa dagoenean, edota familian lehendik beste hipertentsio-kasurik egonez gero).

## Zergatik gertatzen da hipertentsioa?

Hipertentsioa gaitz edo egoera usua da, lau heldutik batek duela kalkulatzen baita; gainkarga duten pertsonak, erretzaileak edo familian lehendik ere hipertentsio-kasuak dituztenak erasaten dira gehienbat. Eta kasuen % 90ean hipertentsioa eragiten duen kausa edo arrazoirik identifikatu ezin daitekeen arren, bizimoduak eragin zuzen-zuzena du gaitzaren ondorengo eboluzioan. Koipe eta gatz ugariko jan-neurria, sedentarietatea, obesitatea, tabakoa eta alkohol-gehiegikeria oso kaltegarriak dira kasu hauetan.

Horregatik, oso-oso garrantzitsua da bizimodu osasungarria egitea, bai hipertentsioa prebenitzeko, ahal bada, edo, gaitza agertu denean, baita haren eboluzioa kontrolatzeko ere.

## **Ariketa fisikoa egitea**

Astean bizpahiru aldiz ariketa egitea, 20-30 minutu txanda bakoitzean, guztiz mesedegarria da. Betiere adin eta egoera fisiko bakoitzerako kirol egokia aukeratu behar da. Adinean aurrera doazenez edo ariketa fisiko handirik egiteko ohiturarik ez dutenez, egunean ordu-erdi ibiltzea, azkar samar, nahikoa izan daiteke.

## Noiz daukagu tentsioa altu?

	SISTOLIKOA (ALTUA)	DIASTOLIKOA (BAXUA)
Egoera hobezina	120 mm Hg-tik behera	80 mm Hg-tik behera
Egoera normala	130 mm Hg-tik behera	85 mm Hg-tik behera
Hipertentsio arina	140-160 mm Hg	90-100 mm Hg-tik behera
Neurritzko hipertentsioa	160-180 mm Hg	100-110 mm Hg-tik gora
Hipertentsio larria	180 mm Hg-tik gora	110 mm Hg-tik gora

### Ohitura dietetiko egokiak

Hipertentsioa duenak ez dauka zertan dieta egiten hasi. Janari freskoak eta naturalak hartzea, modu sinplean prestatuak, aski da. Dieta mediterranea (ikus 164. alea, 2001eko *Elhuyar Zientzia eta Teknika* aldizkarian) oso egokia da kasu hauetan: lekaleak, berdurak, oliba-olioa eta arrain urdina. Mugatu beharreko janariak enbutidoak edo hestebeteak, opil industrialak, haragi edo okela gorriak eta gatz asko duten jakiak dira, batez ere.

### Estresa kontrolatu

Frogatuta dago urduritasunak tentsio arteriala gehitu egiten duela. Bereziki urduriak diren pertsonentzat, erlaxazio-arietak edo yoga izan daitezke soluzio bat. Kirola egitea edota zaletasunei denbora eskaintzea ere (pintura, etxeko eskulanak, edo beste edozein hobby) oso lagungarriak izan daitezke nerbio horiek lasaitu eta bizitzari beste modu batean aurre egiteko.

### Obesitatea, zaindu beharreko kontua

Pisuak oso eragin negatiboa dauka hipertentsioaren eboluzioan. Ikerketa batzuek erakutsi dutenez, gorputzaren pisuak normaletik gora egiten dituen 10 kg-ko, tentsio sistolikoak (altuak)

3 mm Hg-ko gorakada izango du, eta diastolikoak (baxuak) 2,2 mm Hg-koa. Horrexegatik, gainkarga duten pertsonen 2-3 aldiz arrisku handiagoa dute hipertentsioa jasateko pisu normala dutenek baino, adituen esanean. Atera hortik kontuak, zure kasuan, irakurle.

“bizimoduak eragin zuzen-zuzena du gaitzaren eboluzioan”

### Hipertentsioaren inguruko mitoak: bai ala ez?

Hipertentsioaren inguruan oso zabaldua daude hainbat mito, hemen argitu nahi nituzkeenak. Kafea hain kaltegarria ote da, bada? Erretzeari uztea ezinbestekoa ote? Gure jan-neurritik erabat desagertu behar al du gatzak?

### Ahalik eta gatz gutxien erabili

Aholku hau oso garrantzitsua da. Janariari, prestatu ondoren, gatzik ez lio-kete inoiz bota behar hipertentsioa dutenek. Gainera, berez gatz asko duten elikagaiak (hestebeteak, aurrez prestatutako jakiak, lata edo ontzietan saltzen diren janari prestatuak, etab.) ere baztertu beharrekoak dira.

### Kafea, bi katilukada gehienez ere

Egunean bi katilukada kafe hartzeko arazorik ez dauka hipertentsioa duenak. Hala ere, kafeak urduritasuna edo loezina (insomnioa) eragiten badu, hobe kafea uztea, beste bi egoera horiek kaltegarriak baitira hipertentsioa duenarentzat.


### Alkohola, gehiegikeriarik egin gabe

Hipertentsioa izan eta alkohola edateko ohitura dutenek jarrai dezakete beren gustuko edariekin, baina betiere muga hauek gainditu gabe: gehienez egunean bi baso ardo, edo bi zerbeza, edo kopa bat pattar (hiru aukera horietatik bakarra, ez hirurak).

### Tabakoa, debekatua

Inolako salbuespenik gabe, kontsumoa gutxitzea, etab. alferrikako neurriak baitira.

### Koipekiak, neurritz

Gantz asko duten jakiek, animalia-koipeak badira batez ere (haragi gorriak, hestebeteak), kolesterola eta gainkarga eragiten dituzte. Komeni da horiek barazki, lekale eta fruta freskoekin ordeztzea, pixkanaka eta partzialki baldin bada ere. 

### Tentsioa hartzeko orduan kontuan eduki beharrekoak

Tentsioa hartzeko lekurik aproposenak medikuaren kontsulta eta botika izan ohi dira. Gainera, gaur egun badira etxean norberaren tentsioa hartzeko modua ematen duten aparatuzkoak ere. Baina, emaitzak fidagarriak izan daitezken, ohar batzuk egitea komeni da:

- Garrantzizkoa da erabat lasai eta erlaxatua egotea, urduritasunak zifrak alda ditzake eta.
- Jan, alkohola edan, erre edo ariketa fisikoa egin ondoren, ordu-erdi bat itxarotea komeni da.
- Tentsioa hartzen dizuten bitartean, zangoek ez dute gurutzatuta egon behar.
- Ahal dela, maskuria hutsik egotea komeni da.
- Ez eraman arropa esturik, neurketa egingo den besoan batez ere.
- Tentsioaren zifrak aldatu egiten dira zertxobait erabilitako aparatuen arabera. Horregatik, beti leku berean eta aparatuzkoekin hartzea gomendatzen da.

ITXIBOKOA

