

IKKONTROLLA L-PRESSJONI FID-DEMME

Għal hafna nies, bidliet fl-istil tal-ħajja huma biżżejjed biex jikkontrollaw il-pessjoni fid-demme. Għal ħaddieħor, il-kura hija bżonjuża. Imxi ma' dak li jindikalek it-tabib u twaqqafx il-medicina qabel ma' tkun kellimt lit-tabib jew l-ispizjar tiegħek.



Li tiċċekja l-pessjoni fid-demme huwa mportanti biex din tinżamm fil-livelli n-normali. Il-pessjoni fid-demme għandha tkun iċċekjata regolarment id-dar u xi drabi anke minn xi professjonist tal-kura tas-saħħa.

Għal aktar informazzjoni għal saħħa aħjar, ikkuntatja lid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni ta' Mard fuq

2326 6000

jew b'imejl

HEALTH.PRO@GOV.MT IL-PAGNA TA' FACEBOOK

jew fuq

Health Promotion and Disease Prevention Directorate

Centers for Disease Prevention and Control (2015). High Blood Pressure. Retrieved February 25, 2015 from <http://www.cdc.gov/bloodpressure/index.htm>

Directorate for Health Information and Research (2010). The European Health Examination Survey Pilot Study 2010. Retrieved from www.healthsurveys.gov.mt

World Health Organization (2013). Fact Sheet High Blood Pressure. Retrieved February 25, 2015 from http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/185917/Fact-sheet-World-Health-Day-2013-Eng-final.pdf?ua=1



**Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**

5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.health.gov.mt



UFFIĊĠJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU
MINISTERU GHAS-SAHHA

KEMM HI L-PRESSJONI FID-DEMME TIEGĦEK?



X'INHI L-PRESSJONI FID-DEMME?

Il-pessjoni fid-demme hija dik l-forza tad-demme li ssir fuq l-arterji, li tmexxi dan mill-qalb għall-partijiet l-oħra tal-ġisem. Il-pessjoni fid-demme normalment toghla u tinzel matul il-ġurnata. Fuq l-adulti l-pessjoni normali fid-demme għanda tkun 120/80.



IL-PRESSJONI GĦOLJA HIJA KOMUNI?

Kważi nofs il-popolazzjoni adulta Maltija tbat bil-pessjoni għolja. Nofs dawn ma jzommux il-pessjoni taħt kontroll. Il-pessjoni għolja żżid il-mard taċ-ċirkulazzjoni (bħal attakk tal-qalb u puplesija), li dawn huma l-aktar popolari li jikkawżaw imwiet f'Malta.

NINSAB F'RISKJU?

Tista' tiżviluppalek il-pessjoni għolja jekk inti: tiekol dieta hażina li jkun fiha hażna xaħam saturat u melħ; jkollok piż żejjed jew tkun obeż/a; jekk ma' tagħmilx eżerċizzju fiżiku regolari; konsum għoli ta' alkoħol; tipjip; stress mhux ikkontrollat; każijiet ta' pressjoni għolja fil-familja; jkollok aktar minn 45 sena; jew tbat minn xi kundizzjonijiet, bħad-dijabete.

PRESSJONI FID-DEMME BAXXA U GĦOLJA

Il-pessjoni fid-demme li tkun baxxa aktar min-normal, normalment ma' tikkawża l-ebda sintomu u mhix każ allarmanti. Pero, jekk il-pessjoni tad-demme titbaxxa hażna din tista' tnaqqas id-demme milli jiċċirkula sal-moħħ u sa' organi vitali oħrajn li jistgħu jikkawżaw nuqqas ta' bilanċ, sturdament jew hażna hażin.

Pressjoni fid-demme għolja hija magħrufa ukoll bħala ipertensjoni u din tkun meta f'okkażjonijiet differenti u b'mod konsistenti, l-qari juri li l-pessjoni fid-demme tkun aktar minn 140/90mmHg. Il-pessjoni għolja fid-demme hija kundizzjoni li ma' turi l-ebda sintomu. Għalhekk din tissejjaħ "il-qattiel is-sieket". Rarament tikkawża ugiġh ta' ras u reġettar.

KIF NISTA NIPPREVJENI?

Filwaqt li l-eta' u l-istorja tal-familja ma' jistgħux jinbidlu, l-pessjoni għolja fid-demme tista' tiġi pprevenuta billi taddotta stil ta' hażna aktar f'saħħitha u żżomm aktar taħt kontroll xi kundizzjonijiet li jista' jkollok.



DIETA

Naqqas il-konsum tal-melħ u žid aktar hxejjex u frott. Il-melħ jgħolli l-pessjoni fid-demme. Huwa rrakomandat li ma jittiehidx aktar minn 5grammi ta' melħ kuljum. Kul ikel li jkun baxx fix-xaħam li jinkludi hażna fibra, hażix u frott biex titbaxxa l-pessjoni.

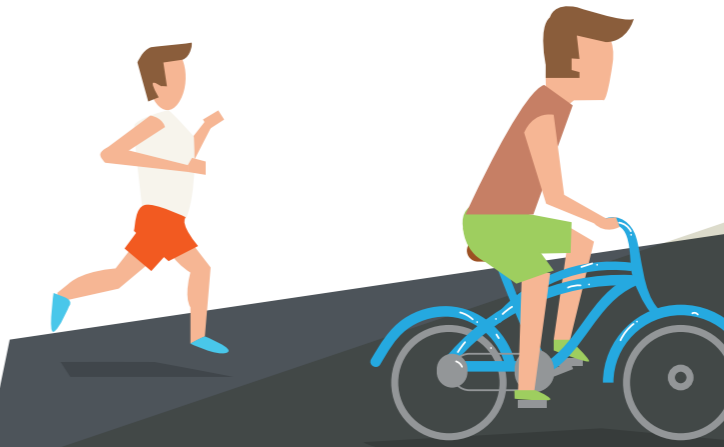


ALKOĦOL

Xorb alkoħoliku regolari jgħolli l-pessjoni fid-demme maż-żmien. L-alkoħol huwa wkoll għoli fil-kaloriji, b'hekk jista' jwassal għal žieda fil-piż.

PIŻ

Meta persuna jkollha piż żejjed, dan iġieghel lill-qalb tippompja aktar demme madwar il-ġisem, li jgħolli l-pessjoni.



EŻERĊIZZJU

Li tkun attiv u li tagħmel eżerċizzju regolari jbaxxi l-pessjoni billi jzomm il-qalb, l-arterji u l-vini f'kundizzjoni tajba. Eżerċizzju regolari jgħin biex jinżamm piż tajjeb u jnaqqas ir-riskju ta' pressjoni għolja.

Persuni adulti għandhom jagħmlu tal-anqas 150 minuta ta' attivitajiet aerobika b'intensità moderata (bħaċ-ċikliżmu jew mixi mgħaġġel) fil-ġimgħa. Wieħed għandu jagħmel dik l-attivitajiet fiżika li tgholli t-temperatura tal-ġisem u li taqta' ftit in-nifs.

TIPJIP

It-tipjip ma' jikkawżax pressjoni għolja direttament, iżda jżid ir-riskju ta' attakki tal-qalb u puplesija. Tipjip u pressjoni għolja fid-demme jikkawżaw djuq fl-arterji u jżidu sostanzjalment ir-riskju ta' problemi fil-qalb u fil-pulmun. Li tieqaf tpejjeq huwa essenzjali.



STRESS

L-istress huwa fatt inevitabli fil-hajja. Li ssib modi kif tlaħhaq mal-istress huwa vitali għas-saħħa fiżika u mentali. Meta thossok megħlub, tkellem ma' xi hażib tal-fiduċja tiegħek jew ma' persuna professjonali.

KONTROLL FUQ MARD IEHOR

Jekk tbat minn xi mard ieħor, imxi mat-treatment indikat mit-tabib tiegħek biex iżżom dan taħt kontroll. Tgħallem ikkontrolla din il-kundizzjoni inti stess, billi meta tara u thoss xi sintomi, fittex l-għajnuna mal-ewwel.