

## Immaniġġja l-Pressjoni tad-Demm tiegħek!

Għal hafna nies, il-bidliet fl-istil tal-hajja huma biżżejjed biex jikkontrollaw il-pressjoni tad-demm. Għal oħrajn, il-medikazzjoni hija meħtieġa wkoll. Segwi l-pjan miftiehem mat-tabib tiegħek u tiqafx tiegħu l-medicina tiegħek qabel titkellem mat-tabib jew mal-ispizjar tiegħek.

Il-monitoraġġ tal-pressjoni tad-demm tiegħek huwa pass importanti biex tinzamm fil-firxa normali.

Il-pressjoni tad-demm għandha tiġi mmonitorjata regolarment fid-dar u xi drabi tiġi vverifikata minn professjonist tal-kura tas-saħħa.



Għal parir biex tghix hajja b'saħħitha:

Żur il-paġna tad-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard fuq:

[hpd.gov.mt](http://hpd.gov.mt)

Għal aktar informazzjoni dwar is-servizzi tagħna bla hlas ikkuntattjana fuq:

**2326 6000**



## Kemm għandek Pressjoni?



© 2024

## X'inhil-Pressjoni tad-Demm?

Il-pressjoni tad-demm tkun immarkata bhala zewg numri. Il-pressjoni sistolika hija l-forza li biha l-qalb tippompja d-demm madwar il-gisem. Il-pressjoni tad-demm dijastolika hija l-pressjoni fl-arterji bejn it-tahbit tal-qalb meta l-qalb tkun qed tirrilassa u timtela bid-demm. Il-pressjoni tad-demm tista' tvarja matul il-gurnata. Fl-adulti, il-pressjoni tad-demm ideali hija bejn 90/60 u 120/80. Il-pressjoni tad-demm sistolika normali ghandha tkun bejn 120 u 129mmHg u l-pressjoni tad-demm dijastolika normali bejn 80 u 84mmHg.

## Pressjoni tad-demm baxxa u gholja

Pressjoni tad-demm baxxa x'aktarx li ma tikkawzax xi sintomi. Madankollu, jekk tinzel baxx wisq (taht 90/60mmHg), tista' tillimita l-ammont ta' demm li jicirkola lejn il-mohh u organi vitali oħra, li jista' jikkawza instabbiltà, sturdamenti hfief jew hass hazin. Ikkonsulta lit-tabib tieghek kif mehtieg.

Il-pressjoni tad-demm gholja, maghrufa wkoll bhala ipertensjoni, issefh meta l-qari tal-pressjoni tad-demm f'okkazjonijiet separati juri b'mod konsistenti li tkun aktar minn 130/85mmHg. Il-pressjoni tad-demm gholja hija kundizzjoni li spiss ma turi l-ebda sintomu. Din hija r-raġuni ghaliex tissejjaħ il-qattielia siekta. Rarment tikkawza ugiħ ta' ras jew rimettar.

Kwaži nofs il-popolazzjoni adulta Maltija jghixu bil-pressjoni tad-demm gholja. Il-pressjoni tad-demm gholja zżid ir-riskju ta' attakk tal-qalb u puplesija. Dawn huma l-kawzi ewlenin tal-mewt f'Malta.

Guidelines for the Management of Arterial Hypertension. European Heart Journal, Volume 39, Issue 33, 01 September 2018, Pages 3021–3104, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy339>



## Ninsab f'riskju?

Tista' tizviluppa pressjoni tad-demm gholja jekk: tiekol dieta mhux tajba ghas-sahha li fiha hafna xaham saturat, melh, zokkor u ikel ipproċessat hafna; ikollok piż żejjed jew obezità; ma taghmilx eżerċizzju regolament; tikkonsma l-alkoħol; tpejjep; ma timmaniġġjax l-istress; ikollok storja fil-familja ta' pressjoni tad-demm gholja; ghandek aktar minn 45 sena; jew ikollok mard ieħor, bhad-dijabete.

## Nista' nipprevjeniha?

Filwaqt li l-età u l-istorja tal-familja ma jistghux jinbidlu, il-pressjoni gholja tad-demm tista' tiġi evitata jew immaniġjata ahjar billi jiġi adottat stil ta' hajja tajjeb ghas-sahha u jiġi kkontrollat mard ieħor (jekk ikun hemm).

## Dieta

Tnaqqis fl-ammont ta' melh ikkunsmat, u l-konsum ta' hafna hxejjex u frott kif ukoll dieta b'livell baxx ta' xaham li tinkludi hafna fibra jghinu biex titnaqqas il-pressjoni gholja.

## Melh u Zokkor

Peress li l-melh jgholli l-pressjoni tad-demm, huwa rrakkomandat li ma jigix ikkunsmat aktar minn total ta' 5g melh kuljum. Ix-xarbieg helwin biz-zokkor ghandhom jiggu evitati.



## L-alkoħol

Ix-xorb tal-alkoħol b'mod regolari se jzid il-pressjoni tad-demm maż-żmien. L-alkoħol huwa għoli wkoll fil-kaloriji, li se jwassal għal zieda fil-piż. It-tnaqqis tal-konsum tal-alkoħol, jiem hielsa mill-alkoħol u l-evitar ta' 'binge drinking' huma kollha rakkomandati.

## Il-piż

Il-piż żejjed jew l-obezità jgħieghlu l-qalb taħdem aktar biex tippompja d-demm madwar il-gisem, li jista' jgholli l-pressjoni tad-demm. Iż-żamma ta' piż normali tal-gisem tnaqqas ir-riskju li tiġi żviluppata pressjoni gholja tad-demm u avvenimenti oħra tal-qalb.

## It-tipjip

It-tipjip jista' jzid il-pressjoni tad-demm u jzid ir-riskju ta' attakk tal-qalb, puplesija u kanċer. It-tipjip u l-pressjoni tad-demm gholja iwasslu biex l-arterji jirqaqu. Huwa essenzjali li jitwaqqaf it-tipjip sew attiv sew passiv.

## Eżerċizzju

L-attività u l-eżerċizzju regolari jghinu kemm fil-prevenzjoni kif ukoll fil-kura tal-pressjoni tad-demm gholja billi jzommu l-qalb u l-vini f'kundizzjoni tajba. Eżerċizzju regolari jghin ukoll biex jinżamm piż b'sahħtu u jitnaqqas ir-riskju ta' pressjoni gholja u problemi tal-qalb oħra. L-adulti ghandhom iwettqu mill-inqas 150-300 minuta ta' attività aerobika ta' intensità moderata (bhal ciklizmu jew mixi veloċi) fil-gimgha. Wiehed ghandu jimmira lejn attività li taghmillek is-shana u taqtaghlek daqsxejn nifsek. Eżerċizzji ta' rezistenza minn 2 sa 3 darbiet fil-gimgha huma rakkomandati wkoll. L-attività fizika kollha tgħodd.

## Stress

L-istress huwa fatt inevitabli tal-hajja. Is-sejba ta' modi effettivi biex wiehed ilahhaq mal-istress hija vitali ghas-sahha fizika u mentali. Jekk thossok f'diffikultà, tkellem ma' xi hadd bhal habib fdat jew professjonist.

## Il-kontroll ta' mard ieħor

Jekk ghandek mard ieħor, segwi l-pjan ta' kura kif miftiehem mat-tabib tieghek biex iżzommu taht kontroll. Tghallem kif timmaniġġja l-kundizzjoni tieghek innifsek, u b'hekk tidentifika kwalunkwe sinjal ta' twissija bikrija u tfittex l-ghajnunna meta jkun mehtieg.



Għal ġestjoni ahjar tal-kundizzjonijiet tas-sahha tieghek, inghaqad maghna għall-programm bla hlas 'Hu Kontroll.'

