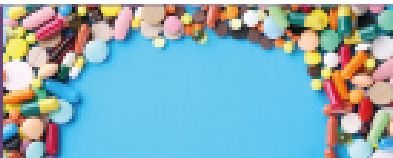


CUPRINS

01	Pericolul ascuns în... artere		8
02	Dezarmarea ucigașului tăcut		18
03	Obiceiuri bune, tensiune arterială bună		26
04	Alimentația și hipertensiunea arterială		36
05	Hipertensiunea și legile sănătății		48
06	Antihipertensivele – uz și abuz		58
07	Antihipertensivele naturale		68
08	Hipertensiunea arterială – întrebări și răspunsuri		76

Pericolul ascuns în... artere

01

Recent am stat de vorbă cu un domn de vreo 50 de ani, care tocmai a trecut pe lângă moarte. Fără niciun simptom care să îl alarmeze, a intrat într-o dimineață, brusc, în comă. S-a trezit după trei săptămâni pe un pat de spital din București. Fusesse transportat acolo prin serviciile de urgență, diagnosticat cu disecție de aortă și accident vascular cerebral și operat imediat. Din fericire, recuperarea a fost completă. „Știam că am tensiunea mare”, mi-a spus el, „dar mă simțeam bine și nu am considerat necesar să mă tratez.”



șanse mai mari să fie cu adevărat legate de HTA, deci ar trebui să beneficieze de mai multă atenție. Lista acestora cuprinde dificultăți de respirație la efort (care ar putea fi raportate și ca oboseală), urinare excesivă în timpul nopții și probleme sexuale la bărbați.²

Tăcută, dar periculoasă

Nedescoperită sau netratată, boala afectează profund organismul. HTA cauzează două treimi din totalul accidentelor vasculare cerebrale, care pot sfârși cu paralizie sau deces. Jumătate din cazurile de boală cardiacă ischemică sunt, de asemenea, produse de ea. Lista completă a complicațiilor este prezentată în caseta de pe pagina următoare.

Lent, în ani de zile, în arterele hipertensivului se produce o degenerare numită *ateroscleroză*. Procesul poate bloca parțial sau complet o arteră, aceasta fiind cauza principală a afecțiunilor grave menționate mai



sus. Subliniez durata mare de timp care este necesară pentru apariția complicațiilor, deoarece am întâlnit deseori pacienți care intră în panică atunci când descoperă că au TA crescută.

Teama de creșterile ocazionale ale TA este nejustificată. Astfel de creșteri apar și la persoane sănătoase în timpul efortului, la emoții puternice sau în alte situații. Arterele noastre au fost create de Dumnezeu astfel încât să reziste la solicitarea mecanică. Am întâlnit foarte multe persoane cu valori mari ale TAs (chiar 300 mmHg, limita maximă pe care

Pare surprinzător cum cele mai mari probleme de sănătate pot avea uneori soluții foarte simple. Și totuși, ne este destul de greu să ne convingem că starea noastră de sănătate este legată de obiceiurile și de stilul nostru de viață. Cu toate că spunem adesea că „sănătatea este mai bună decât toate”, suntem de multe ori mult mai înclinați spre compromis și amânare când vine vorba de stilul nostru de viață.

Cartea scrisă de dr. Bratu vrea să ne convingă de importanța obiceiurilor sănătoase în prevenirea bolilor cardiovasculare. Foarte bine argumentată, bazându-se pe studii și cercetări recente, ea prezintă cauzele bolilor cardiovasculare, principalele semnale de alarmă care ar trebui să ne convingă să căutăm ajutor de specialitate, dar și obiceiurile care ne pot ajuta să avem o inimă sănătoasă. Scrisă pe înțelesul oricui și foarte frumos ilustrată, cartea va fi un ajutor potrivit atât pentru cei care au probleme cardiovasculare, cât și pentru cei hotărâți să le evite.



Hipertensiunea arterială

