

Ziua Mondială a Hipertensiunii Arteriale – 17 mai 2026
„Controlăm hipertensiunea împreună: măsoară-ți tensiunea arterială regulat
și învinge ucigașul tăcut”



17 mai 2026



Organizația
Mondială a
Sănătății



ANSP
INSTITUTUL NAȚIONAL
PENTRU SĂNĂȚATE PUBLICĂ

#ZiuaMondialăAHipertensiunii

Măsoară-ți tensiunea
arterială regulat și învinge
ucigașul tăcut!

În fiecare an, pe 17 mai, este marcată **Ziua Mondială a Hipertensiunii Arteriale**, o inițiativă globală menită să sporească gradul de conștientizare a publicului cu privire la pericolele hipertensiunii arteriale și impactul acesteia asupra sănătății. Campania evidențiază importanța prevenirii, depistării precoce și controlului eficient al tensiunii arteriale, precum și necesitatea monitorizării regulate a acesteia. Totodată, inițiativa încurajează acțiuni la nivel individual, comunitar și al sistemului de sănătate pentru promovarea și adoptarea unui stil de viață sănătos.

Tema Zilei Mondiale a Hipertensiunii Arteriale din acest an, organizată de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) - „**Controlăm hipertensiunea împreună: măsoară-ți tensiunea arterială regulat și învinge ucigașul tăcut**”, subliniază importanța unei responsabilități comune. Gestionarea eficientă a hipertensiunii necesită implicarea tuturor: indivizi, familii, comunități, profesioniști din domeniul sănătății și sisteme medicale.

Hipertensiunea arterială este adesea numită „ucigașul tăcut”, deoarece, de cele mai multe ori, nu prezintă simptome evidente, dar crește semnificativ riscul de infarct miocardic, accident vascular cerebral, boli renale și deces prematur. Depistarea precoce, monitorizarea regulată și tratamentul adecvat pot preveni majoritatea complicațiilor asociate acestei afecțiuni.

Hipertensiunea arterială rămâne principala cauză prevenibilă de deces prematur la nivel mondial. Se estimează că aproximativ 1,4 miliarde de adulți cu vârste cuprinse între 30 și 79 de ani sufereau de hipertensiune arterială la nivel mondial în a.2024, ceea ce reprezintă circa 33% din populația din această categorie de vârstă. Două treimi dintre acești adulți trăiesc în țări cu venituri mici și medii. Deși hipertensiunea este foarte răspândită, un număr semnificativ de persoane nu sunt conștiente de prezența bolii: aproximativ 600 de milioane de adulți (44%) nu știu că suferă de această afecțiune. În același timp, în jur de 630 de milioane de persoane sunt diagnosticate și urmează tratament, însă doar aproximativ 320 de milioane de adulți (23%) au tensiunea arterială ținută sub control.

În Regiunea Europeană a OMS, potrivit ultimului raport de sănătate, peste o treime dintre adulții cu vârste cuprinse între 30 și 79 de ani suferă de HTA, iar aproximativ 4 din 5 persoane cu HTA nu sunt tratate adecvat.

Hipertensiunea arterială este o afecțiune frecventă, influențată de o serie de factori de risc: nemodificabili, cum ar fi vârsta și ereditatea, precum și modificabili care țin de comportament și stilul de viață: alimentația nesănătoasă, activitatea fizică insuficientă, consumul de tutun și alcool, obezitate.

Se estimează că circa 50% din totalul cazurilor de HTA sunt condiționate de alimentația nesănătoasă (inclusiv 30% sunt atribuite consumului crescut de sare, iar 20% sunt legate de insuficiența consumului de fructe și legume); inactivitatea fizică este responsabilă de aproximativ 20% din totalul cazurile de HTA; obezitatea (cauzată de excesul caloric alimentar și lipsa de activitate), este responsabilă de aproximativ 30% din cazurile de HTA; consumului excesiv de alcool i se atribuie 3% din totalul cazurilor de HTA.

Hipertensiunea arterială rămâne una dintre principalele cauze de deces prematur la nivel global. În acest context, unul dintre obiectivele globale privind bolile netransmisibile este reducerea cu 25% a prevalenței hipertensiunii necontrolate în perioada 2010–2025.

Mesaje cheie

- Măsurăți tensiunea arterială: Măsurarea regulată a tensiunii arteriale este primul pas către prevenție și control. Toată lumea ar trebui să își cunoască valorile tensiunii arteriale.
- Hipertensiunea arterială poate fi prevenită și controlată: alimentația sănătoasă, activitatea fizică, evitarea consumului produselor din tutun, reducerea consumului de alcool și medicația adecvată pot reduce semnificativ riscul.
- Depistarea precoce salvează vieți: Majoritatea persoanelor cu hipertensiune arterială nu sunt conștiente că o au. Screening-ul și verificările de rutină sunt esențiale.
- Tratamentul funcționează: Tratamentele eficiente și accesibile sunt disponibile pe scară largă și pot preveni complicațiile grave atunci când sunt administrate în mod constant.
- Controlul necesită îngrijire pe termen lung: Gestionarea hipertensiunii arteriale este pe tot parcursul vieții și depinde de accesul susținut la îngrijire, medicamente și monitorizare.
- Echitatea contează: Consolidarea asistenței medicale primare și asigurarea accesului la diagnostic și tratament sunt esențiale pentru reducerea inegalităților.

Ziua Mondială a Hipertensiunii Arteriale oferă o oportunitate:

- Creșterea gradului de conștientizare și înțelegere a publicului cu privire la hipertensiunea arterială;
- Promovarea măsurării de rutină a tensiunii arteriale în comunități și unități sanitare;
- Sprijinirea sistemelor de sănătate pentru a consolida detectarea, tratamentul și controlul pe termen lung al hipertensiunii arteriale;

- Împuternicirea persoanelor de ași asuma un rol activ în gestionarea tensiunii arteriale.

Creșterea gradului de conștientizare, partajarea cunoștințelor și susținerea acțiunilor susținute pot crea schimbări durabile pentru toți cei afectați de hipertensiune arterială.

Date statistice Republica Moldova

În Republica Moldova, incidența generală a populației prin boala hipertensivă, boala ischemică a inimii și bolile cerebrovasculare însoțite de boala hipertensivă a înregistrat valori ridicate și relativ constante în ultimii ani analizați. Numărul cazurilor înregistrate în a.2021-29.913, crescând semnificativ în a.2022 până la 33.536 cazuri. În continuare, valorile au rămas aproape neschimbate: 33.392 cazuri în a.2023 și 33.032 cazuri în a.2024, cu o ușoară scădere în ultimul an. În concluzie, datele arată o creștere semnificativă față de a.2021, urmată de o stabilizare a numărului de cazuri în ultimii ani, ceea ce sugerează că aceste afecțiuni cardiovasculare continuă să reprezinte o problemă constantă de sănătate publică în populația Republicii Moldova.

Conform studiului STEPS 2021, în Republica Moldova, 34,8% de persoane cu vârste cuprinse între 18 și 69 de ani li s-au determinat tensiunea arterială crescută. Valorile tensiunii arteriale sistolice de peste 140 mmHg sunt cele mai frecvente, proporția bărbaților a constituit 53,2% și a femeilor 34,4% și doar 13,4% dintre ei își țin sub control HTA.

Simptome

Hipertensiunea arterială este o afecțiune medicală caracterizată prin creșterea persistentă a valorilor tensiunii arteriale peste limitele normale (140/90 mm/Hg sau mai mare). Majoritatea persoanelor cu HTA nu prezintă nici un simptom. Tensiunea arterială foarte mare poate provoca dureri de cap, vedere încețoșată, dureri în piept și alte simptome.

Persoanele cu tensiune arterială foarte mare (de obicei 180/120 sau mai mare) pot prezenta simptome precum: cefalee, dureri în piept, amețeli, zgomote în urechi (acufene), vedere încețoșată sau alte modificări ale vederii, "muște zburătoare" (fosfene), grețuri, vărsături, sângerări nazale, palpitații, ritm cardiac anormal, respirație scurtă, anxietate, confuzie, stare de rău general.

Factori de risc modificabili HTA: alimentația nesănătoasă (consumul excesiv de sare, o dietă bogată în grăsimi saturate și grăsimi trans, consumul scăzut de fructe și legume), inactivitatea fizică, consumul de tutun și alcool, supraponderalitatea și obezitatea.

Factorii de risc nemodificabili: antecedente familiale de HTA, vârsta înaintată și boli coexistente, cum ar fi diabetul sau bolile renale. În plus, poluarea aerului fiind la fel un factor de risc pentru hipertensiune arterială și boli asociate.

Diagnosticul HTA

Pentru screening și diagnostic, măsurarea tensiunii arteriale la cabinet nu este suficientă, se recomandă atât măsurarea repetată, cât și monitorizarea ambulatorie a tensiunii arteriale și automonitorizarea tensiunii arteriale la domiciliu.

Măsurarea corectă a tensiunii arteriale

Tensiunea arterială se măsoară cu ajutorul unui tensiometru. Astfel, înainte de a aplica tensiometru pe braț:

- Odihniți-vă 5 minute, înainte de a vă măsura tensiunea. Chiar și lucru la birou conduce la creșterea tensiunii arteriale cu 5-6 mm Hg;
- Nu consumați tutun și cafea timp de 1 oră înainte de măsurare;
- Nu măsurați tensiunea, când simțiți nevoia imperioasă de a merge la WC. Vezica urinară plină poate duce la creșterea TA cu aproximativ 10 mm Hg;
- Măsurați TA în poziție așezat cu spatele drept;
- La folosirea unui tensiometru pentru încheietura mâinii, țineți manșeta la nivelul inimii. În cazul unui tensiometru pentru braț, manșeta se poziționează pe braț, mai sus de încheietura cotului;
- Nu vorbiți și nu vă mișcați în timpul măsurătorii. Vorbirea poate crește TA cu aproximativ 6-7 mm Hg;
- Așteptați cel puțin 1 minut interval între 2 măsurători. În cazul în care există o diferență de 5 mm Hg sau mai mult între cele două rezultate, faceți a 3-a măsurătoare;
- Nu veți consuma, în ziua măsurării, un medicament care provoacă secreția de adrenalină (ex: Epinefrina din descongestionantele nazale).

Forme clinice a HTA

HTA primară. Hipertensiunea arterială esențială sau primară se dezvoltă în timp. Majoritatea oamenilor au acest tip de hipertensiune, pe fundalul unor combinații de elemente: factori ereditari, vârstă, sedentarism, consumul de tutun, consumul exagerat de alcool, unele boli cronice precum diabetul zaharat și/sau sindromul metabolic, aport ridicat de sare în alimentație.

HTA secundară. Această formă apare adesea rapid și poate deveni mai severă comparativ cu hipertensiunea arterială primară. Tensiunea mare secundară apare în contextul unor probleme de sănătate precum: boli renale, apnee de somn obstructivă, boli cardiace congenitale, patologii ale glandei tiroide, efectele secundare ale medicamentelor, consumul de stupefiante, consumul cronic de alcool, probleme ale glandei suprarenale, anumite tumori endocrine.

HTA refractară. Se manifestă prin menținerea valorilor înalte ale tensiunii arteriale după administrarea a cel puțin 3 medicamente antihipertensive și după ce sunt efectuate modificări ale stilului de viață.

HTA malignă. Această formă este un sindrom care se manifestă prin creșterea severă a tensiunii arteriale împreună cu leziuni vasculare ca hemoragiile retiniene și edem papilar.

Complicațiile HTA netratate persistente sunt: AVC și encefalopatia hipertensivă, retinopatia hipertensivă, IMA, insuficiența cardiacă congestivă, cardiomiopatia hipertensivă, nefropatia hipertensivă, bolile arterelor periferice.

Prevenire și Tratament

Reducerea factorilor de risc modificabili este cea mai bună modalitate de a preveni hipertensiunea arterială și bolile asociate ale inimii, creierului, rinichilor și altor organe. Acești factori includ dietele nesănătoase (consum excesiv de sare, o dietă bogată în grăsimi saturate și grăsimi trans, aport redus de fructe și legume), inactivitatea fizică, consumul de tutun și alcool și supraponderalitatea sau obezitatea.

Tratament medicamentos este prescris doar de medicul specialist. Tratamentul poate include doze mici de medicamente pentru afecțiuni cardiologice. Antihipertensivele pot avea doar efecte secundare minore. Adesea, persoanele cu HTA ar putea avea nevoie să combine mai multe medicamente pentru a gestiona eficient problema lor medicală. Medicamentele utilizate pentru tratarea tensiunii arteriale mari sunt variate și vor fi prescrise de medicul specialist ținând cont de starea de sănătate și de comorbiditățile acestuia. Schimbarea stilului de viață și alimentației sunt esențiale atunci când o persoană este diagnosticată cu HTA.

Pentru a ține sub control tensiunea arterială, se recomandă:

- Optați pentru o alimentație sănătoasă. Aceasta trebuie să fie bogată în: fructe, legume, cereale integrale, proteine slabe (cum ar fi peștele). Se recomandă de evitat: produsele procesate, consumul de carbohidrați rafinați și zahăr (mai mult de 25g/zi), consumul de sare (mai multe de 5g/zi), băuturi cu conținut ridicat de cofeină.
- Fiți activi. Practicați aproximativ 150 de minute de activitate fizică săptămânal.
- Mențineți o greutate corporală sănătoasă;
- Gestionați stresul;
- Mențineți un somn bun și odihnitor;
- Renunțați la consumul de alcool și tutun;
- Măsurați regulat tensiunea arterială;
- Urmați medicația prescrisă de medicul specialist.

Recomandări pentru profesioniștii din domeniul sănătății:

- ✓ Măsurați tensiunea arterială la toate întâlnirile clinice relevante;
- ✓ Evaluați riscul cardiovascular la cei diagnosticați cu hipertensiune arterială;
- ✓ Tratați pe cei cu risc cardiovascular crescut până la atingerea nivelurilor controlate ale tensiunii arteriale;
- ✓ Evaluați tulburările hipertensive în sarcină;
- ✓ Advocacy pentru politici publice sănătoase;
- ✓ Încurajați și sprijiniți programele comunitare de depistare a tensiunii arteriale mărite.

Ex: Liliana Arnaut