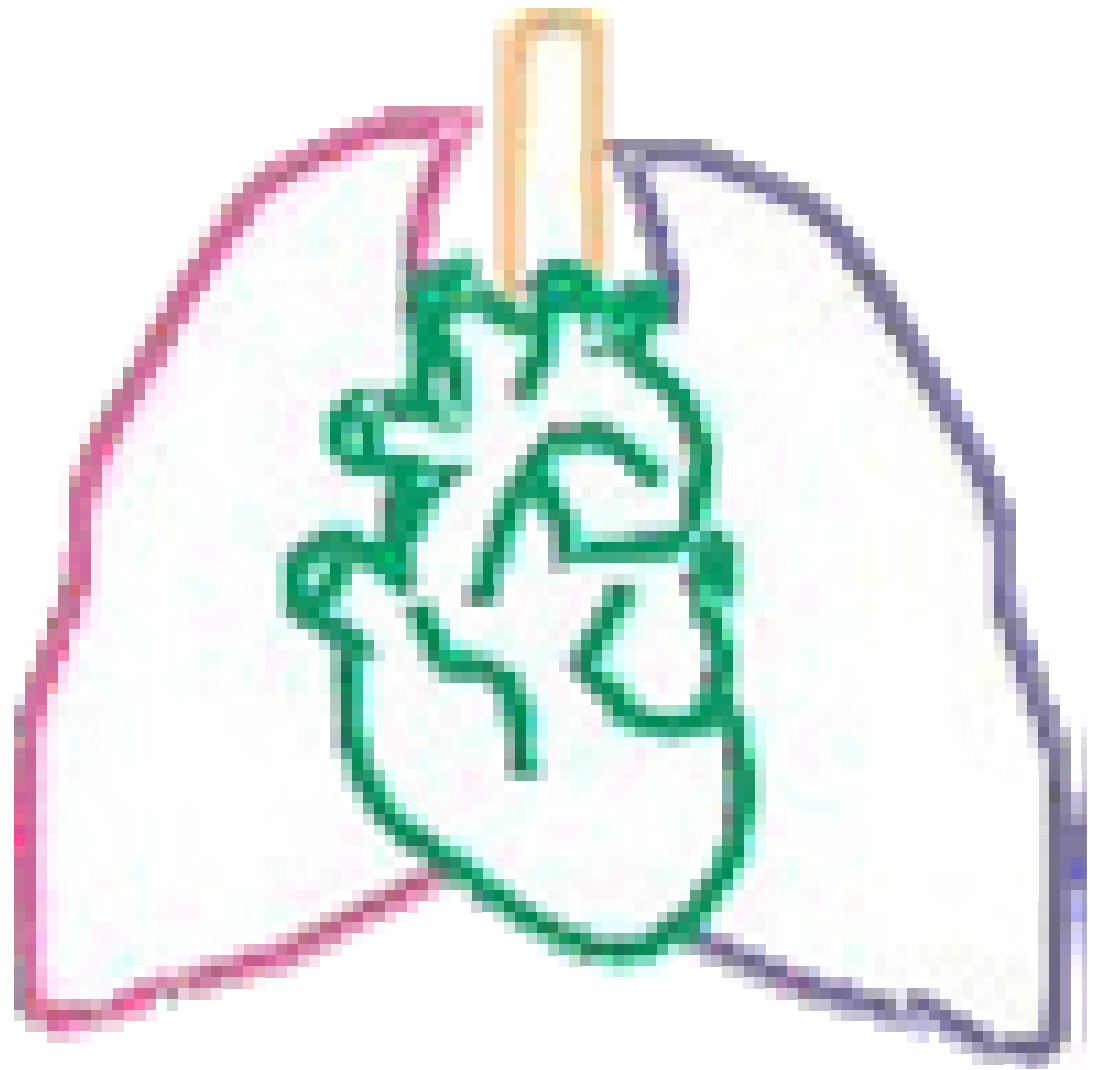


La Pressió arterial



Què és?

La pressió arterial és la pressió que fa la sang contra les parets de les teves artèries (els vasos que duen la sang des del cor fins als teixits). Una mica així com la força que fa la sang que circula sobre les parets de les artèries.



Com funciona?

Quan el cor batega, impulsa a la sang cap a les artèries, amb la qual cosa augmenta la pressió al seu interior.

Entre batec i batec, el cor es relaxa, això fa que s'ompli de sang, i la pressió dintre de les artèries disminueix.

Màxima i mínima

Tal vegada has escoltat a algun familiar dir alguna vegada *"tinc la pressió màxima pels núvols, però amb la mínima està tot bé"*, o alguna cosa per l'estil, i et vas quedar bocabadat.

Què dimonis és això de la pressió màxima i la pressió mínima?

En cada batec del cor es produeix una ona de pressió màxima anomenada pressió sistòlica, quan la sang és impulsada des del cor a l'artèria pulmonar i la aorta, i una mínima anomenada pressió diastòlica, que és la que es detecta quan el cor està totalment distès i ple de sang. La pressió es medeix en valors de mm Hg

Valors normals

Per a una persona adulta es considera que una pressió normal en una persona jove i sana és de 120 a 140 de màxima i 80 la mínima. Per a un nen de 6 a 10 anys, una pressió normal sol estar prop de 90 de màxima i 60 de mínima

Com s'amida la pressió arterial?

La mesura de la pressió arterial es fa mitjançant un mètode indirecte basat en els sorolls que provoca el flux de sang quan les artèries són sotmeses a una compressió determinada

Esfigmomanòmetre mecànic amb manòmetre i estetoscopi



Consisteix en una màniga, la unitat mesuradora (el manòmetre), i una pereta infladora que es connecta al maneguí. La pereta infladora té una vàlvula per anar reduint la pressió de la màniga. L'estetoscopi servirà per comprovar el pas de la sang amb l'auscultació. Quan la sang comença a passar sentim el sorolls que fa i el valor de la màniga ens dóna la màxima, quan deixam de sentir el soroll vol dir que la sang flueix suaument perquè la màniga ja no comprimeix les artèries i així tenim la mínima.

Esfigmomanòmetre digital



Aquestes mesures es realitzen fàcilment de forma automàtica amb els tensiòmetres digitals. L'ínflat es automàtic. Poden mostrar les tres mesures bàsiques: sístole, diàstole i pols, simultàniament.

Els metges ho tenen, i també podeu comprar-lo en una farmàcia. Aquest aparatet indica dos nombres. El nombre de dalt és un mesurament de pressió dintre de les artèries quan el cor bomba la sang (pressió sistòlica, "la màxima"). El nombre de baix, anomenat diastòlic, és un mesurament de la pressió dintre de les artèries quan el cor es relaxa entre contraccions (pressió diastòlica, "la mínima").

Variacions de la pressió arterial

Els canvis en la pressió arterial són normals; hi ha factors que la fan variar de forma natural:

- ✚ Esforç físic
- ✚ El clima
- ✚ Emocions
- ✚ Expressar-se en públic
- ✚ L'edat

Però quan augmenta o disminueix **molt** i de **forma continuada** pot considerar-se l'efecte d'algun problema de salut, moltes vegades causat per mals hàbits en l'alimentació, ingestió de substàncies nocives o vida sedentària.

Algunes causes no normals en canvis de pressió.

- ✚ Induïda per consum de drogues
- ✚ Teràpia amb esteròids
- ✚ Apnea durant la son.
- ✚ Malalties del ronyó
- ✚ Constricció de l'aorta.

Anomalies en la tensió arterial

Hipertensió arterial

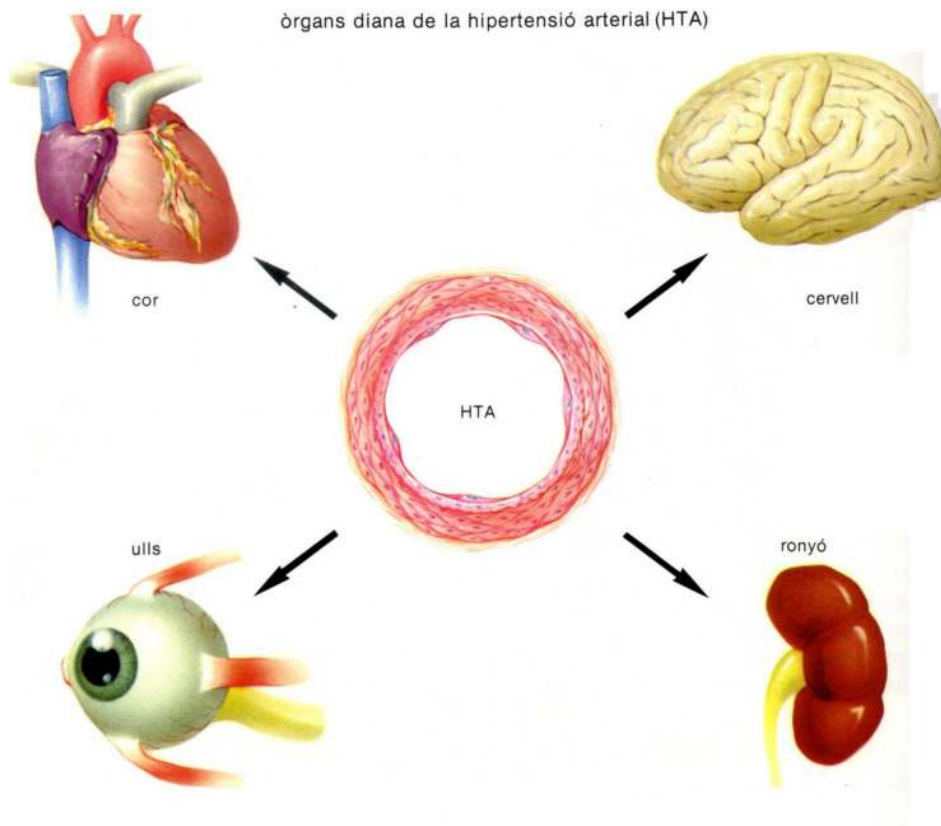
Consisteix en una elevació crònica de la pressió o tensió arterial per sobre dels valors considerats normals segons l'edat de la persona. Es considera hipertensa la persona adulta que presenta persistentment xifres de pressió màxima iguals o superiors a 160 mm Hg i xifres de pressió mínima iguals o superiors a 95 mm Hg.

És el trastorn crònic més freqüent en les societats occidentals. Es calcula que al nostre medi pateix d'hipertensió aproximadament el 20% de la població adulta.

La hipertensió pot ser perillosa i cal controlar-la. La gent que és hipertensa manté la seva pressió a nivells normals amb medicaments i cuidant-se de no menjar aliments amb sal.

La pressió arterial sol augmentar amb l'edat i és més freqüent a partir dels trenta anys. Això té a veure fonamentalment amb que les artèries es tornen més rígides amb els anys i, per tant, menys capaços d'estirar-se quan la sang flueix a l'interior .

La hipertensió pot perjudicar teixits que contenen gran quantitat de petites artèries, com aquests:



Hipotensió

La hipotensió (quan la pressió mínima és més baixa del normal) no és perillosa, però sí bastant molesta. Quan un està amb la pressió baixa, moltes vegades se sent marejat o sense força.

Per a amidar-li la pressió a un voluntari (o a vós mateix) vas a necessitar el esfigmomanòmetre i un adult que sàpiga fer-lo perquè t'ajudi. No és gens difícil, segur que ho aprendràs de seguida!