# HOË BLOEDDRUK
Inligting vir Pasiënte oor Hipertensie

# HOË BLOEDDRUK
Inligting vir Pasiënte oor Hipertensie

## Behandeling van BP

Alle mense met hipertensie moet hulle leefstyl verander – gesonde dieet, gereelde oefening, gesonde gewig en lae inname van sout en alkohol.Mediese behandeling moet met u dokter te bespreek word. Baie mense sal medikasie benodig wat hulle vir res van hulle lewe sal moet neem. Sommige mense sal meer toetse moet ondergaan om vas te stel of daar 'n spesifieke oorsaak vir hulle hoë bloeddruk is. Dit kan moontlik meer spesifieke behandeling vereis.

## Meer oor u Medikasie

Neem u voorgeskrewe medikasie elke dag.

- **Angiotensienomskakelende Ensiem-inhibeerders**
  Newe-effekte: Angio-edeem (swelling van die lippe, keel of gesig – staak die behandeling en spreek 'n dokter), hoes, hoë kaliumvlak
- **Angiotensienreseptorblokkeerders**
  Newe-effekte: Hoë kaliumvlak
- **Kalsiumkanaalblokkeerder**
  Newe-effekte: **Hoofpyn, swelling van die enkels, hardlywigheid**
- **Diuretikum (tiasied of tiasied-agtig)**
  Newe-effekte: Verhoog glukose, jig, lae natrium- of kaliumvlak

Southern African Hypertension Society

Boehringer Ingelheim

NOVARTIS

Southern African Hypertension Society

Vir meer inligting, besoek: **http://www.hypertension.org.za**

## Wat is hoë bloeddruk (Blood Pressure, BP)?

Hoë bloeddruk **(BP)** is wanneer die druk in die slagare verhoog en hoog bly. Hoë BP (ook bekend as hipertensie) tas ongeveer 3 uit 10 volwassenes in Suid-Afrika aan.

## Wat laat die BP verhoog?

- Ouderdom
- Geslag
- Rassegroep
- Gebrek aan oefening
- Om oorgewig te wees
- Swak dieet
- Hoë BP in 'n mens se familie

## Waarom moet 'n mens bekommerd wees oor BP?

Hoë BP is die belangrikste oorsaak van beroerte, hartaanvalle, hartversaking en nierversaking. Al hierdie siektes gee aanleiding tot 'n ongesonde leefstyl en veroorsaak die dood.

## Is daar ander siektes wat dikwels met hoë BP gepaardgaan?

**JA:** • Diabetes • Hoë cholesterol • Vetsug

## Komplikasies van onbeheerde hipertensie (Hypertension,HPT)

**Brein**
Beroerte

**Hart**
Abnormale hartslag,
Hartaanvalle
Hartversaking

**Niere**
Nier-versaking

**Oë**
Blindheid

## Hoe om hoë bloeddruk te voorkom

- Volg 'n gesonde dieet – wat min sout en suiker, en baie vars vrugte en groente bevat.
- Oefen elke dag vir 30 minute.
- Beperk alkohol-inname.
- Moenie rook nie
- Handhaaf 'n gesonde gewig wat normaal is vir u lengte.

## Ondersoeke

U moet elke jaar u hart deur middel van 'n EKG en u niere met 'n urientoets laat ondersoek.

U moet ook elke jaar vir diabetes en hoë cholesterol ondersoek word.

## Sifting

Hoë bloeddruk is gewoonlik simptoomloos, daarom moet u u bloeddruk elke jaar laat neem. Die BP word geneem met behulp van 'n bloeddrukband wat drukking op 'n mens se arm uitoefen, en soos die drukking in die band verlaag word, sal dit die vloei van die bloed in die slagaar waarneem.Die eerste lesing is wanneer die bloedvloei begin, en die tweede lesing is wanneer die bloed gelykmatig vloei.
Vermy voedsel, koffie en rook vir 'n halfuur voordat die BP geneem word.

**Bloeddruklesings:**
Normaal: <120/80mmHg
Hipertensie: ≥140/90mmHg

Daar is 3 grade van hipertensie
1: 140-159/90-99mmHg
2: 160-179/100-109mmHg
3: ≥180/110mmHg

Vir meer inligting, besoek: **http://www.hypertension.org.za**