

## EDUCAȚIA PACIENTULUI HIPERTENSIV ÎN ADOPTAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Sabin Kazaciok, Aliona Serbulenco

Conducător științific: Aliona Serbulenco

Disciplina de igienă, USMF „Nicolae Testemițanu”

## EDUCATION OF THE HYPERTENSIVE PATIENT IN ADOPTION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Sabin Kazaciok, Aliona Serbulenco

Scientific adviser: Aliona Serbulenco

Hygiene Discipline, Nicolae Testemițanu University

**Introducere.** Hipertensiunea arterială (HTA) este una dintre cele mai frecvente afecțiuni cardiovasculare, reprezintă o importantă problemă de sănătate publică, cu o prevalență în continuă creștere în Republica Moldova. Adoptarea unui stil de viață sănătos împreună cu conștientizarea tuturor factorilor de risc, permite prevenirea complicațiilor bolii, atât pentru cei care au fost diagnosticați cu hipertensiune arterială, cât și pentru cei care doresc să prevină instalarea ei. **Scopul lucrării.** Conduita pacientului cu HTA în adoptarea unui stil de viață sănătos și identificarea factorilor de risc modificabili și nemodificabili, care contribuie la declanșarea bolii. **Material și metode.** Documentarea științifică, analiza, sinteza, modelarea teoretică și generalizarea literaturii de specialitate privind problema de cercetare. **Rezultate.** Prelucrarea rezultatelor studiilor, legate de educația pacientului hipertensiv, a scos în evidență strânsa interdependență dintre reducerea factorilor de risc și abordarea unui stil de viață sănătos. Eficacitatea măsurilor prezentate anterior, a fost dovedită științific în cadrul studiilor de specialitate, care au demonstrat că, un stil de viață sănătos aduce pacienților hipertensivi, risc mai mic de a suferi accidente cardiovasculare fatale, cum ar fi accidentul vascular cerebral sau infarctul miocardic acut. **Concluzii.** Modificarea factorilor de risc (obiceiuri alimentare nesănătoase, abuzul de alcool, fumatul, sedentarismul, diabetul zaharat și obezitatea este importantă pentru profilaxia și controlul hipertensiunii arteriale. Studii țintite au arătat că activitatea fizică de intensitate ușoară/moderată reduce presiunea arterială (TA) sistolică, și scade mortalitatea și morbiditatea de cauze cardiovasculare. Profilaxia și controlul hipertensiunii arteriale reprezintă deziderate de importanță majoră pentru sănătatea publică. Astfel, modificarea stilului de viață a pacienților hipertensivi, împreună cu adoptarea unei diete sănătoase și echilibrate, constituie primul pas în reducerea tensiunii arteriale și a riscului cardiovascular, alături de tratamentul medicamentos. **Cuvinte-cheie:** hipertensiune arterială, factorii de risc, profilaxie, stil de viață sănătos.

**Background.** Arterial hypertension (HT) is one of the most common cardiovascular diseases, represents an important public health problem, with a continuously increasing prevalence in the Republic of Moldova. Adopting a healthy lifestyle together with the awareness of all risk factors, allows the prevention of complications of the disease, both for those who have been diagnosed with high blood pressure, and for those who want to prevent its installation. **Objective of the study.** The behavior of the HTN patient in adopting a healthy lifestyle and the identification of modifiable and non-modifiable risk factors that contribute to the onset of the disease. **Material and methods.** Scientific documentation, analysis, synthesis, theoretical modeling and generalization of specialized literature regarding the research problem. **Results.** The processing of the results of the studies, related to the education of the hypertensive patient, highlighted the close interdependence between the reduction of risk factors and the approach of a healthy lifestyle. The effectiveness of the previously presented measures has been scientifically proven in specialist studies, which have shown that a healthy lifestyle brings hypertensive patients a lower risk of suffering fatal cardiovascular accidents, such as stroke or acute myocardial infarction. **Conclusion.** Modification of risk factors (unhealthy eating habits, alcohol abuse, smoking, sedentary lifestyle, diabetes and obesity) is important for prevention and control of hypertension. Targeted studies have shown that physical activity of light/moderate intensity reduces systolic blood pressure (BP) and decreases mortality and morbidity from cardiovascular causes. Prevention and control of high blood pressure are of major public health importance. Thus, the modification of the lifestyle of hypertensive patients, together with the adoption of a healthy and balanced diet, is the first step in reducing blood pressure and cardiovascular risk, along with drug treatment. **Keywords:** hypertension, risk factors, prophylaxis, healthy lifestyle.