



**USAID | HS-STAR**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

# ԶԱՐԿԵՐԱԿԱՅԻՆ ԳԵՐՃՆՇՈՒՄ, ՕԳՏԱԿԱՐ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ





# Ի՞նչ է ՉԱՐԿԵՐԱԿԱՅԻՆ ԳԵՐՃՆՇՈՒՄԸ ԿԱՄ ՅԻՊԵՐՏՈՆԻԱՆ

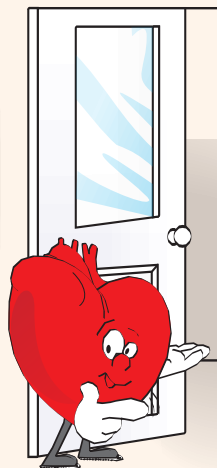
Նորմայում չափահաս մարդու զարկերակային ճնշման ցուցանիշը չպետք է գերազանցի 120/80 մմ սնդիկի սյուն (մմ ս.ս.) սահմանը:

## Չարկերակային ճնշման մակարդակը

Նորմա	սիստոլիկ. 120 մմ ս.ս.-ից ցածր դիաստոլիկ. 80 մմ ս.ս.-ից ցածր
Նախահիպերտոնիա (ռիսկային խումբ)	սիստոլիկ. 120-139 մմ ս.ս. դիաստոլիկ. 80-89 մմ ս.ս.
Չարկերակային գերճնշում	սիստոլիկ. 140 մմ ս.ս.-ից բարձր դիաստոլիկ. 90 մմ ս.ս.-ից բարձր

Եթե Ձեր ճնշման վերին՝ սիստոլիկ ցուցանիշը 120-139 մմ ս.ս. է, իսկ ստորինը՝ դիաստոլիկը 80-89 մմ ս.ս., ապա բժիշկը կարող է նախահիպերտոնիա ախտորոշել:

Նախահիպերտոնիա ունեցող անձանց մոտ 2 անգամ բարձր է հիպերտոնիայի զարգացման հավանականությունը:



Բժիշկ

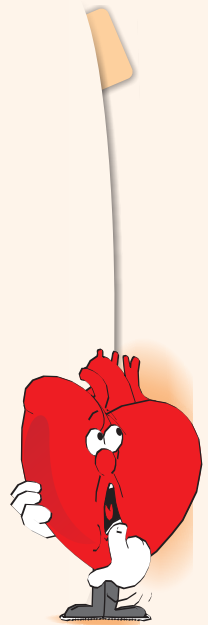
## ՀԻՇԵՔ

Նախահիպերտոնիան ինքնուրույն չի կարգավորվի և այս փուլում անհրաժեշտ է անհապաղ դիմել բժշկի՝ հիպերտոնիան կանխելու համար: Եթե ճնշման սիստոլիկ ցուցանիշը արդեն իսկ գերազանցել է 140 մմ ս.ս., իսկ դիաստոլիկը՝ 90 մմ ս.ս., ապա բժիշկը կարող է հիպերտոնիա ախտորոշել:

Հիպերտոնիան կարող է արտահայտվել գլխացավով, պարանոցի շրջանի ցավով, սրտխփոցով կամ այլ նշաններով: Մակայն առավել հաճախ հիպերտոնիայով հիվանդն ակնհայտ գանգապներ չի ունենում: Այդ իսկ պարճառով հիպերտոնիան կոչում են «**ԼՈՍԿՅԱՅ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆ**»:

Հեղուկաբար, նույնիսկ գանգապների բացակայության դեպքում, **խորհուրդ է տրվում առնվազն տարին մեկ անգամ այցելել բժշկի՝** զարկերակային ճնշման սրուգման և հիպերտոնիայի կանխարգելման վերաբերյալ խորհուրդներ ստանալու համար:

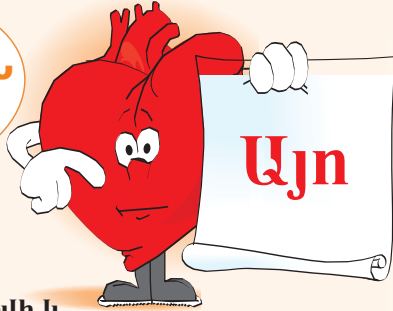
Առավել ուշադիր պետք է լինեն այն մարդիկ, ովքեր.



- ժառանգական նախապրամադրվածություն ունեն (ծնողները կամ մոտ ազգականները ունեցել են հիպերտոնիա),
- 45 տարեկանից բարձր են,
- ավելցուկային քաշ ունեն,
- ծխում են,
- երիկամների հիվանդություններ և որոշ ներզարակյալ խանգարումներ (շաքարային դիաբետ) ունեն,
- որոշ դեղամիջոցներ, օրինակ՝ հակաբեղմնավորիչ հաբեր են ընդունում:



## ՅԻՊԵՐՏՈՆԻԱՆ ԼՈՐՐՋ ԽՆԴԻՐ Է

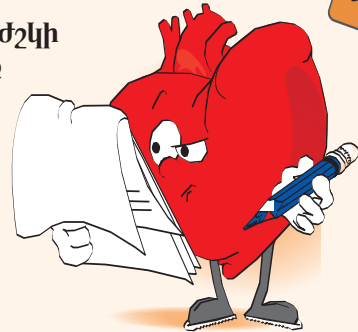


Եթե հիպերտոնիան ժամանակին չախտորոշվի և համապատասխան բուժում չնշանակվի, ապա այն կարող է հանգեցնել այնպիսի լուրջ խնդիրների, ինչպիսիք են.

- ուղեղի կաթվածը (ինսուլֆ),
- սրտամկանի ինֆարկտը,
- սրտաբանության խանգարումները,
- երիկամների ֆունկցիայի խանգարումը,
- հղիության բարդությունները:

## ԻՆՉՊԵՍ ԱՊՐԵԼ ՅԻՊԵՐՏՈՆԻԱՅՈՎ

Ներկայումս հիպերտոնիան վերջնական բուժում չունի: Սակայն վարելով առողջ կենսակերպ և կանոնավոր ընդունելով դեղորայքը (եթե այն նշանակվել է բժշկի կողմից), Դուք կարող եք կանխել կամ առնվազն հեղուկացնել հնարավոր բարդությունները:



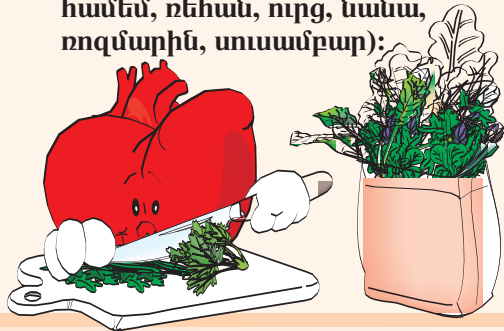
## 1. ՃԻՇՏ ՍՆՎԵՔ

Հերկելք առողջ սննդա-  
կարգին: Այն կօզնի.

- նվազեցնել կամ պահպանել մարմնի նորմալ քաշը,
- կարգավորել զարկերակային ճնշումը,
- խուսափել բարդություններից:

## ԻՆՉ ՈՒՏԵԼ

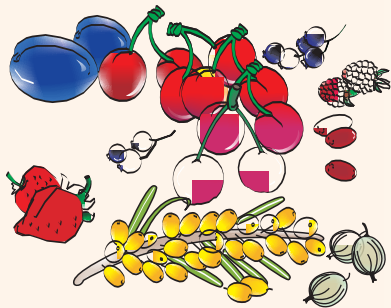
- ✓ Ամեն օր օգտագործեք թարմ փրեկավոր կանաչեղեն՝ մարոլ, ճակնդեղի փրեկներ, սպանախ, մանդակ, սիբեխ, եղինջ, պարոն բանջար, և այլն: Ուրեստները համեմեք թարմ կամ չորացրած կանաչեղենով (մաղադանոս, համեմ, ռեհան, ուրց, նանա, ռոզմարին, սուսամբար):



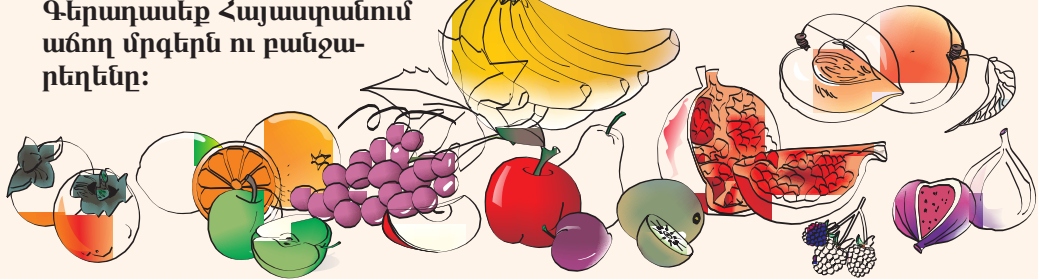
- ✓ Կանոնավոր օգտագործեք թարմ բանջարեղեն: Մրսի համար առավելապես օգտակար են դդումը, գեյրնախնձորը, գազարը: Ցանկացած բանջարեղեն օգտագործեք թարմ կամ շոգեխաշած վիճակում:



✓ Մննդակարգում ներառեք մրգեր և հարապարուղներ՝ սրբի համար առավելապես օգտակար են ծիրանը, բալը, հապալասը (черника):



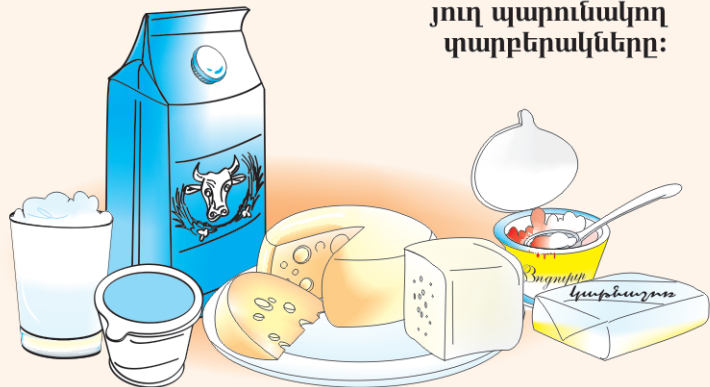
✓ Օրական օգտագործեք առնվազն 5 փարբեր փեսակի թարմ միրգ ու բանջարեղեն: Գերադասեք Հայաստանում աճող մրգերն ու բանջարեղենը:



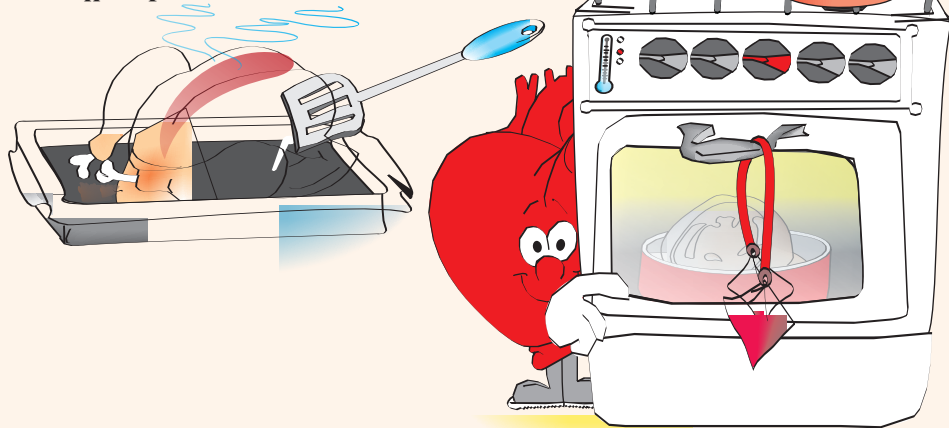
✓ Կանոնավոր օգտագործել նպարեղեն՝ վարսակ (овсянка), ձավար, հնդկաձավար, հաճար, անմշակ բրինձ, և լոբազգիներ՝ ոսպ, լոբի, սիսեռ: Օգտագործել կարծր տեսակի ցորենից պատրաստված մակարոնեղեն:



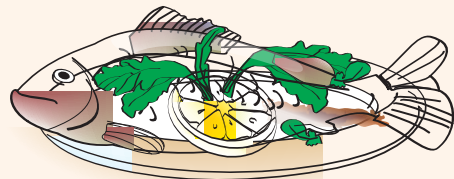
✓ Նախապատվությունը տվեք անյուղ կամ ցածր յուղայնությամբ կաթնամթերքին: Ուշադիր կարդացեք պիտակները՝ ընտրելով քիչ յուղ պարունակող տարբերակները:



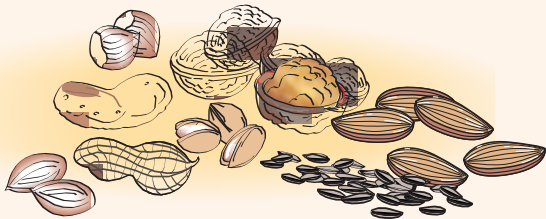
✓ Նախապարվությունը փվեք թռչնամսին (առանց մաշկի) և ոչ յուղոյր փավարի մսին: Տապակելու փոխարեն խաշեք կամ խորովեք դրանք:



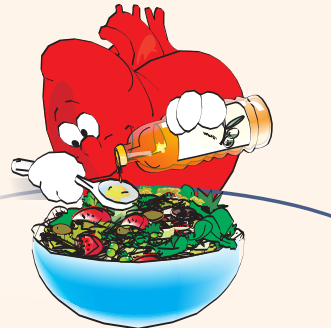
✓ Պարբերաբար օգտագործեք թարմ յուղոյր ձկնեղեն (շաբաթական առնվազն 2 անգամ): Տապակելու փոխարեն այն խաշեք կամ խորովեք և համեմեք կանաչեղենով:



✓ Ձեր սննդակարգի մեջ ներառեք ընդդեմ  
և չրեդեն՝ ընկույզ, նուշ, պնդուկ, արևա-  
ծաղկի թարմ սերմեր, ծիրանաչիր, սա-  
լորաչիր և այլն: Ընդդեմը պետք է օգտա-  
գործել չափավոր քանակով, քանի որ լի-  
նելով օգտակար, դրանք նաև շատ կալո-  
րիաներ են պարունակում և կարող են  
նպաստել գիրացմանը:



✓ Կերակուրներ  
պարրասպելիս կամ  
համեմելիս զեյթունի  
ձեթ օգտագործեք:  
Չափավոր քանակներով  
այն ավելացրեք թարմ  
բանջարեղենով  
աղցանների մեջ:



# ԻՆՉՈՍ ՍԱՅՄԱՆԱՓԱԿԵԼ

! Աղը 

! Քաղցրավենիքները՝  
փնային և պարրասարի խմորեղեն,  
հացաբուլկեղեն, հրուշակեղեն, կոնֆետներ 

! Ճարպոտ սնունդը՝  
յուղոտ կաթնամթերք,  
ճարպոտ միս, ճարպոտ  
մսամթերք/երշիկեղեն 


! Պահածոյացված և ապիսրած  
սնունդը 

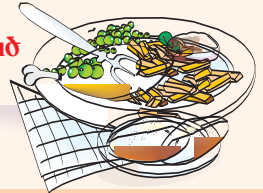
! Կենդանական  
յուղը 

! Սուրճը 

! Ալկոհոլը 

# ԻՆՉԻՑ ԽՈՒՍԱՓԵԼ

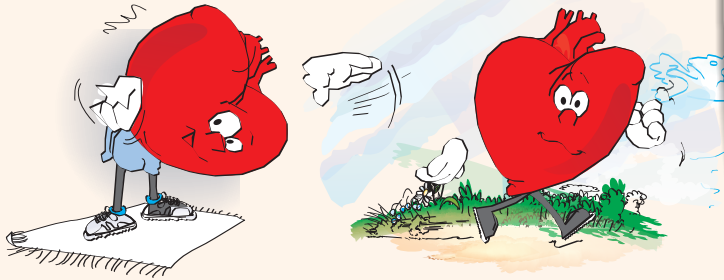
! Քաղցր գազավորված  
ըմպելիքներից՝ կոլաներ,  
լիմոնադներ 

! Տապակած սննդից՝ փապակած  
կարտոֆիլ, փապակած ձուկ,  
փապակած ճուր, փապակած  
կարկանդակներ 

## 2. ՎԱՐՇԷ ՖԻԶԻԿԱՊԵՍ ԱԿՏԻՎ ԿԵՆՍԱԿԵՐՊ

Ֆիզիկական ակտիվությունը կօգնի կարգավորել ոչ միայն զարկերակային ճնշումը, այլև կօգնի նվազեցնել քաշը և հաղթահարել շար առողջական խնդիրներ: Շար կարևոր է, որ ֆիզիկական ակտիվությունը լինի ոչ թե առիթից առիթ, այլ կանոնավոր բնույթ կրի՝ կազմելով Ձեր առօրյայի մի մասը: Օրական առնվազն 30 րոպե (շաբաթական առնվազն 5

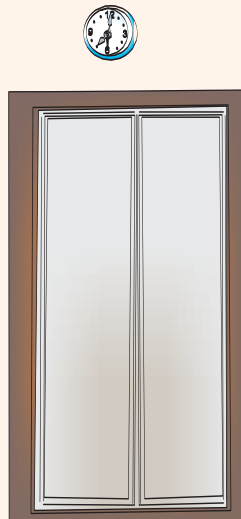
օր) զբաղվեք միջին ինտենսիվության ֆիզիկական ակտիվությամբ (քայլք, լող, պար, ֆիզիկական վարժությունների կոմպլեքս): Եթե վերջին ժամանակներում շար պասիվ եք եղել, ապա աստիճանաբար ավելացրեք Ձեր ֆիզիկական ակտիվությունը: Ընտրեք Ձեզ համար առավել հաճելի ֆիզիկական ակտիվության ձևը՝ սկզբում դրան փրամադրելով 15-ական րոպե օրը 2 անգամ:



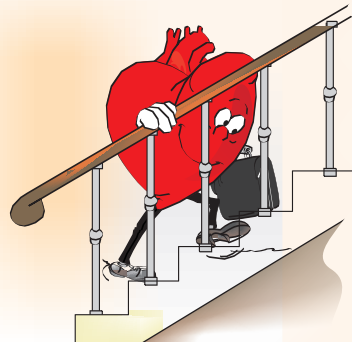


Մտորն բերված պարզ խորհուրդները կօգնեն ավելացնել Ձեր առօրյա ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը:

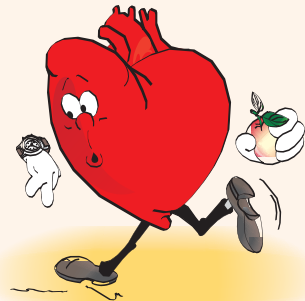
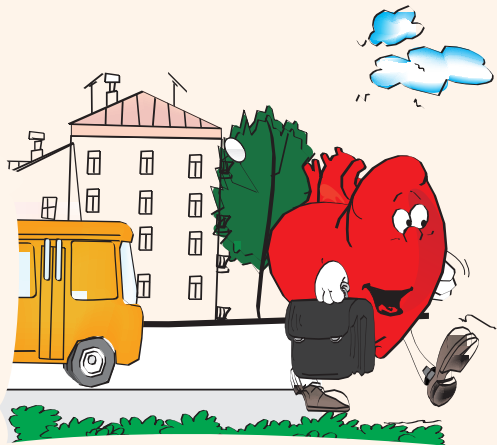
✓ Խուսափեք աշխատավայրում ամբողջ օրը նստած անցկացնելուց. փորձեք առնվազն երկու ժամը մեկ վեր կենալ և 10 րոպե որևէ ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվել՝ քայլել, աստիճաններով իջնել-բարձրանալ, կարճ վարժանքներ կատարել:



✓ Յուրաքանչյուր հարմար առիթի դեպքում փորձեք չօգտվել վերելակից՝ նախընտրել աստիճաններով իջնել-բարձրանալը:



- ✓ Եթե Ձեր աշխատավայրը մոտ է  
տանը, ապա յուրաքանչյուր հարմար  
առիթի դեպքում տրանսպորտից  
օգտվելու փոխարեն աշխատանքի  
գնացեք ուրբով:



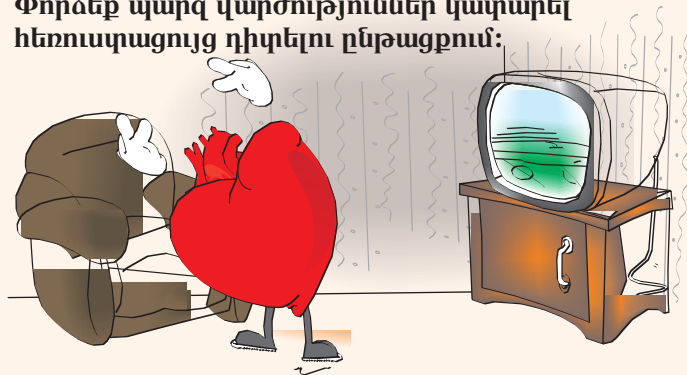
- ✓ Եթե ընդմիջման ժամերին  
Դուք ճաշում եք հանրային  
սննդի վայրերում, ապա  
այնպես հաշվարկեք Ձեր  
ժամանակը, որ մեքենայի կամ  
տրանսպորտի փոխարեն  
քայլելով գնաք-գաք: Իսկ եթե  
Դուք ճաշում եք հենց  
աշխատավայրում, ապա  
ժամանակ թողեք 10-15 րոպե  
ճաշելուց հետո քայլելու  
համար:

- ✓ Հնարավորության դեպքում հաճախեք որևէ  
սպորտային խմբակ՝ լող, աերոբիկա, շեյպինգ,  
մարզադահլիճ, պար և այլն:

- ✓ Երեկոյան քնելուց առաջ  
10-15 րոպե զրոսներ  
մաքուր օդում:



- ✓ Փորձեք պարզ վարժություններ կատարել  
հեռուստացույց դիպելու ընթացքում:

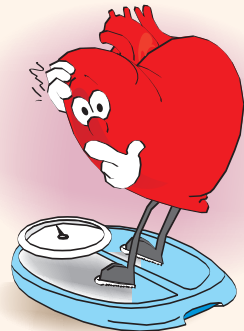


- ✓ Մի՛ ծանրաբեռներ Ձեզ: Ձեր բժշկի հետ քննարկեք, թե  
որ ֆիզիկական ակտիվությունն է Ձեզ համար առավել  
նպարակահարմար: Անկախ նրանից թե ինչ ֆիզիկա-  
կան ակտիվությամբ եք զբաղվում, դադարեցրեք այն,  
եթե ցավ եք զգում: Սկզբնական շրջանում թեթևակի  
մկանային լարվածությունը բնական է, սակայն ցավի  
ի հայր գալը պետք է զգուշացնող լինի:

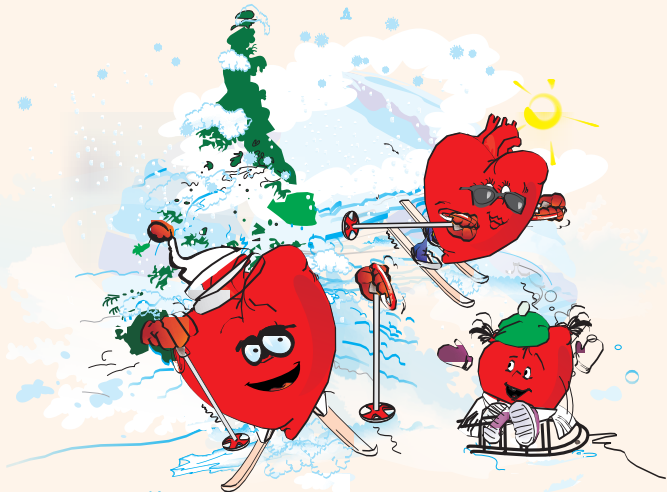
### 3. ՊԱՀՊԱՆՆԵՐ ՄԱՐՄՆԻ ՆՈՐՄԱԼ ԶԱՇ

Մարմնի նորմալ քաշի պահպանումը շար կարևոր է հիպերտոնիայի վերահրսկման համար: Կարող է քաշը նվազեցնելու կարիք լինի: Մարմնի քաշի նվազեցման և/կամ պահպանման համար պետք է սահմանափակել բարձր կալորիականությամբ սննդի օգտագործումը և ֆիզիկապես ակտիվ լինել ամեն օր:

Խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ, թե ինչպես նվազեցնել կամ պահպանել մարմնի նորմալ քաշը՝ առանց առողջությանը վնասելու:

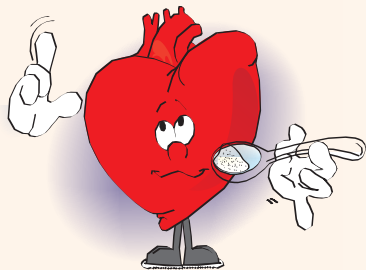


✓ Փորձեք Ձեր ընտանիքի անդամներին կամ ընկերներին ևս ներգրավել՝ ֆիզիկական ակտիվությունը առավել հաճելի և զվարճալի դարձնելու համար:



## 4. ՆՎԱԶԵՑՐԵՔ ԱՂԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ

Օրական օգտագործվող աղի ընդհանուր քանակը չպետք է գերազանցի 5 մգ-ը, (ոչ լիքը թեյի գդալ):



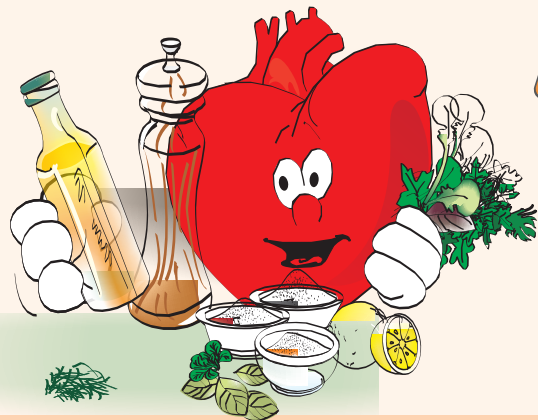
Աղի սահմանափակումը նպաստում է զարկերակային ճնշման կարգավորմանը, հարկապես սիստոլիկ ցուցանիշի նվազեցմանը՝ այդպիսով նվազեցնելով հնարավոր բարդությունների զարգացման վրանգը:

**Աղի քանակը նվազեցնելու նպատակով՝**



### **Նվազեցրե՛ք**

աղի օգտագործումը կերակուր պատրաստելիս կամ ուրելիս: Ճաշատեսակը համեմեք սև կամ կարմիր պղպեղով, թարմ կամ չորացրած կանաչեղենով, կիպրոնով, քացախով կամ այլ համեմունքներով:



**! Խուսափե՛ք**

պահածոյացված, վերամշակված կամ ապխտած սննդամթերքից, իսկ օգտագործելիս ուշադիր կարդացե՛ք պիտակները և ընտրե՛ք քիչ աղ պարունակող սննդամթերք:



**! Խուսափե՛ք**

արագ պատրաստվող սննդից (fast food), չիփսերից, աղի ձողիկներից, աղով մշակված ընդդեմից:

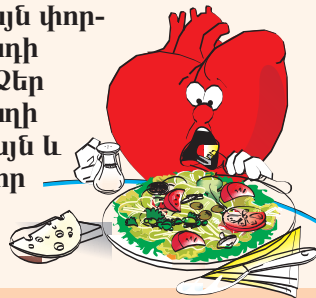


**! Խուսափե՛ք**

տարատեսակ ստուսներից (կեղտոտ, մայոնեզ, այլ ստուսներ):

**! Խուսափե՛ք**

Ձեր ճաշատեսակին աղ ավելացնել առանց այն փորձելու: Հանրային սննդի վայրերում խնդրե՛ք Ձեր կերակուրն առանց աղի մարուցել, փորձե՛ք այն և հեղու միայն չափավոր քանակով աղ ավելացրե՛ք:



## 5. ՄԻ ԾԽԵՔ



Ծխելը բարձրացնում է հիպերտոնիայի զարգացման հավանականությունը: Բացի այդ, ծխելը կարող է նվազեցնել հիպերտոնիայի բուժման արդյունավետությունը և դժվարացնել արյան ճնշման կարգավորումը: Հիպերտոնիայի ախտորոշման դեպքում անձը **ՄԻԱՆՇԱՆԱԿ պետք է դադարեցնի ծխելը:** Ծխելը մեծացնում է նաև ուղեղի կաթվածի, սրտամկանի ինֆարկտի և քաղցկեղի որոշ տեսակների զարգացման հավանականությունը:



## 6. ՍԱՅՄԱՆԱՓՈՒԿԵՔ ԱԼԿՈՅՈՒԼԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ

Խորհուրդ է տրվում սահմանափակել ալկոհոլի օգտագործումը՝ տղամարդկանց համար օրական ոչ ավել քան 2 չափաբաժին, իսկ կանանց համար՝ ոչ ավել քան 1 չափաբաժին:






*Ալկոհոլի 1 չափաբաժինը համարժեք է.*

- ✓ 1 շիշ գարեջրի (250 գ), կամ
- ✓ կես բաժակ գինու (142 գ) (նախընտրելի է կարմիր, չոր գինին), կամ
- ✓ 1 փոքր բաժակ կոնյակի (42 գ) կամ այլ թունդ ալկոհոլային խմիչքի:



## 7. ԿԱՆՈՆԱՎՈՐ ԸՆԴՈՒՆԵՔ ՆՇԱՆԱԿՎԱԾ ԴԵՂՈՐԱՅԵԸ

Զարկերակային ճնշումը կարգավորելու նպատակով, կենսակերպի փոփոխություններին զուգահեռ, բժիշկը կարող է նաև ճնշումը կարգավորող դեղորայք նշանակել: Դեղորայքի ընդունման դեպքում անհրաժեշտ է հետևել հետևյալ պարզ կանոններին.

-  Դեղորայքն ընդունելիս խստորեն հետևեք բժշկի նշանակումներին: Ինքնակամ մի՛ փոխեք դեղորայքի ընդունման չափաբաժինը կամ հաճախականությունը:
-  Ինքնակամ մի՛ դադարեցրեք դեղորայքի ընդունումը, եթե անգամ փվյալ պահին Ձեր ճնշման մակարդակը կարգավորվել է:
-  Հիպերտոնիայի դեպքում ճնշման մակարդակը նորմալի սահմաններում պահելու և բարդություններից խուսափելու համար դեղորայքը պետք է ընդունել ամբողջ կյանքի ընթացքում:
-  Երբեք ինքնուրույն կամ որևէ ծանոթ-բարեկամի խորհրդով մի՛ որոշեք, թե ինչ դեղորայք ընդունել ճնշումն իջեցնելու համար: Յուրաքանչյուրի համար դեղորայքի ընտրությունը կատարվում է հաշվի առնելով նրա փարիքը, կենսակերպի առանձնահատկությունները, այլ հիվանդությունների առկայությունը, նախկինում սպացած բուժումը և այլ գործոններ:
-  Հիշե՛ք, որ փարաբեասակ բնական միջոցները ժամանակավորապես կարող են իջեցնել ճնշումը և չեն կարող լիովին փոխարինել դեղորայքը:



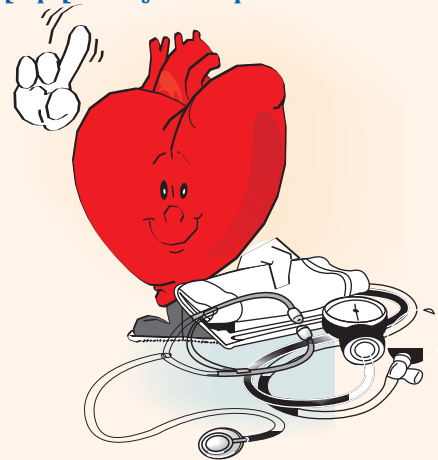


## 8. ԻՄԱՅԵՔ ՁԵՐ ՉԱՐԿԵՐԱԿԱՅԻՆ ՃՆՇՄԱՆ ՅՈՒՅԱՆԻՇՆԵՐԸ

Չարկերակային ճնշման մակարդակի ժամանակավոր բարձրացմանը կարող են նպաստել հետևյալ գործոնները՝ սթրեսը, ծխելը, ֆիզիկական ակտիվությունը, կոֆեինը, որոշ դեղամիջոցներ: Այդ իսկ պատճառով փորձեք հնարավորինս խուսափել դրանց ազդեցությունից ճնշումը չափելուց անմիջապես առաջ և ընթացքում: Խորհուրդ է տրվում զարկերակային ճնշումը չափել օրվա նույն ժամին:

*Մինչև զարկերակային ճնշումը չափելը՝*

- ✓ գրեք հանգիստ անաղմուկ տարածք,
- ✓ հեռացրեք ձախ բազուկը սեղմող հագուստը (խորհուրդ է տրվում զարկերակային ճնշումը չափել ձախ ձեռքի վրա)
- ✓ 5-10 րոպե հանգիստ նստեք,
- ✓ ուղիղ նստեք՝ հենելով մեջքը աթոռին: Ուրբը ոտքին մի՛ գցեք,
- ✓ Ձեր ձախ ձեռքը պետք է լինի սրտի մակարդակի վրա: Նախաբազուկը հանգիստ տեղավորեք սեղանին՝ ձեռքի ներսի կողմով դեպի վեր:



## 9. ՀԱՐՑՐԵՔ ՁԵՐ ԲԺՇԿԻՆ

Եթե Ձեր մոտ ախտորոշվել է հիպերտոնիա և նշանակվել է համապարասխան բուժում, ապա շար կարևոր է կանոնավոր կապ պահպանել Ձեզ բուժող բժշկի հետ՝ հարկապես բուժման սկզբնական շրջանում: Այս կանոնավոր կապը անհրաժեշտ է թե Ձեզ, թե՛ Ձեր բժշկին՝ Ձեզ հուզող հարցերը ճշտելու, ինչպես նաև բուժման արդյունավետությունը գնահատելու և անհրաժեշտության դեպքում՝ համապարասխան փոփոխություններ կատարելու համար:

Հիպերտոնիայով հիվանդը և նրա ընտանիքի անդամները պետք է լիարժեք տեղեկություններ ունենան հիպերտոնիայի և դրա ճիշտ վերահսկման մասին:

*Ձեզ հետաքրքրող բոլոր հարցերը ուղղեք Ձեր բժշկին.*

- Ինչքա՞ն է իմ զարկերակային ճնշումը այս պահին:
- Ո՞րն է իմ զարկերակային ճնշման օպտիմալ ցուցանիշը:
- Ի՞նչ հաճախականությամբ պետք է չափեմ իմ զարկերակային ճնշումը:
- Ի՞նչ հաճախականությամբ պետք է հաճախեմ բժշկի:
- Ինչքա՞ն պետք է լինի իմ քաշը նորմայում:
- Ի՞նչ սննդակարգի պետք է հետևեմ՝ ավելորդ քաշը կորցնելու կամ նորմալ քաշը պահպանելու համար:



- ? Ո՞ր սննդամթերքների օգտագործումը պետք է սահմանափակեն, իսկ որոնցի՞ց պետք է ընդհանրապես հրաժարվեն՝ արյան ճնշումը և մարմնի նորմալ քաշը վերահսկելու համար:
- ? Որո՞նք են դեղորայքի ընդունման հստակ դեղաչափերը և ժամերը:
- ? Ինչպիսի՞ կողմնակի ազդեցություններ կարող է ունենալ այդ դեղորայքը և ի՞նչ անել դրանց ի հայտ գալու դեպքում:
- ? Ինչպե՞ս է այդ դեղորայքը փոխազդում իմ կողմից ընդունվող այլ դեղերի հետ (եթե այդպիսիք առկա են):
- ? Ի՞նչ անել, եթե իմ ինքնազգացողությունը կտրուկ վարանում է (արյան ճնշման կտրուկ բարձրացում կամ նվազում, սուր ցավեր, և այլն):

**Հիպերտոնիայի վերահսկման գործում շար կարևոր է Ձեր ակտիվ և պարասիսանաբու մասնակցությունը, և եթե Դուք ուշադիր չլինե՞նք ինքներդ Ձեր առողջության հանդեպ, ապա միայն բժշկի ջանքերը բավարար չեն լինի լավ արդյունքի հասնելու համար:**

**Առողջ սննդակարգը, ֆիզիկական ակտիվությունը, ծխախոտից հրաժարվելը նույնքան կարևոր են, որքան նշանակված դեղորայքի ընդունումը: Անհրաժեշտ է զուգակցել բոլոր միջոցները առավելագույն արդյունքի հասնելու համար:**



Սույն գրքույկը հնարավոր է դարձել ամերիկյան ժողովրդի աջակցությամբ՝ ԱՄՆ Միջազգային զարգացման գործակալության (ԱՄՆ ՄԶԳ) միջոցով: Գրքույկի մեջ արտահայտված կարծիքները պատկանում են հեղինակներին և պարտադիր չէ, որ արտացոլեն ԱՄՆ ՄԶԳ կամ ԱՄՆ կառավարության տեսակետները:

Ձևավորել և նկարագարդել է՝ Լիլիթ Մնացականյանը  
[erer.ph@gmail.com](mailto:erer.ph@gmail.com)