

Informashon Básiko

Den nos kurpa nos kurason ta pomp sanger via un ret vaskular(arterianan) pa bai e sélulanan den e vários tehidonan i bini via nos ardukan bek pa nos kurason. Supstanshanan manera karbohidrato, proteina i otro elementonan manera oksígeno ta keda entregá i supstanshanan di deskomposishon kímiko ta keda saká. E proseso akí ta perkurá pa e tehidonan funshoná bon. Fluho di sanger ta keda mantené pa medio di preshon di sanger ku ta konsisti di forza di pomp di kurason, e fleksibilitat di nos sistema vaskular i e fluho/(viscositeit) di nos sanger. Kada be ku e múskulo di kurason kontraé, un kantidat di sanger ta keda di pòmpan den e ret vaskular i ta bai pa e tehidonan i nos organonan vital.

E aorta i e arterianan mas grandi, ku ta sali for di kurason, tin un sierto kapasidat di mantene sanger, pa gradualmente repartí ku kada kontrakshon di e kurason. Segun nos ta bira mas grandi, e arterianan ta bira menos fleksibel. E proseso aki ta yama arteriosclerosis (slag)aderverkalking i ta kousá pa entre otro preshon haltu i tambe diabetis.

Diabétis i Preshon haltu di sanger: Un pareha???

Pa un diabético, kambionan den nivelnan di suku den sanger por nifiká e diferensha entre un bon salú i un peliger serio.

P'esei kòntrol di e nivel di glukosa ta forma un parti krusial di bida diario huntu ku un dieta balansá i remedinan preskribí.

65% di hende ku tin diabétis por desaroyá preshon haltu di sanger òf hipertenshon.

E pareha aki por kousa un desformashon den nos ret vaskular i por afektá e paden di arteria chikitu ku tambe ta transporta sanger oksigená i alimentá pa nos organonan vital, manera serebro, kurason i nir.

E proseso aki ta kuminsá na un edat di entre 10 pa 15 aña serka hende hòmber i muhé, kousá pa falta di ehersisio, kuminda hopi vet, yen suku, no variá ku ta

resulta den gòrdura.

E arterianan chikitu den e organonan vital ta bira mas smal i menos fleksibel, ademas por sera, kousando atake selebral, atake di kurason i problema ku nir.

Ta di vital importansia pa mantené e nivel di suku entre 80 i 140 mg/dl, e preshon di sanger menos ku 140/90 mmHg.

E nivel di kolesteròl total abou di 200 mg/dl.

Pa ku e kombinashon di diabetis i preshon haltu mester mantené nos preshon más abou ainda 130/85 mmHg **Di otr'un banda un hende ku NO ta diabético i ku tin preshon haltu i di edat ku sobrepeso tambe por haña diabetis (tipo 2).**

Midimentu di preshon di sanger

Ta midí preshon di sanger prinsipalmente na e brasa robes nèt riba èlebog. Ta bisti e bant ku por yena ku airu rònt di e brasa parti ariba. Ta pòmpan airu den bant te e nivel riba e aparato ta na 200 mmHg, e bant ta bai primi duru sigi pa baha e bant pokopoko i e airu ta sali.

Ku un stetoskop ta skucha e sonidonan di batimentu di kurason. Asina tende e promé tek ta papia di preshon ariba, e preshon di sanger sistólisko. Si laga airu sigi skapa for di e bant, sierto momentu no por tende e batimentu di kurason mas, e ora ei ta representá e preshon abou, e preshon di sanger diastólisko.

En general anochi preshon di sanger ta mas abou ku di dia, i e por subi ora bo tin doló òf dor di emoshon. Pues preshon di sanger ta varia. Serka hende grandi hopi bes bo ta mira ku solamente e preshon ariba ta haltu. Antes no tabata preokupá si e tabata asina, pero e resutado di investigashon awendia ta demonstra otro. Tratamentu di gruponan di hende grandi ku un preshon haltu sistólisko ta preveni problema mas serio.

Kousanan di preshon haltu di sanger

Serka mayoria di hende ku preshon haltu di sanger (hipertenshon) no por konstatá un kousa spesífiko. Den poko kasonan sierto enfermedat òf situashonnan por ta motibu di preshon haltu di sanger, manera:

- malesa di nir òf di kurason
- di mas hormona produci den e nir
- di mas hormona produci di koro koro.
- e funshon di nir ta mengua dor di uso di salu di mas.

Unabes ku konstatá preshon di sanger muchu haltu tin di sigui vigilá esaki bon i si ta posibel definí un kousa pa despues pasa pa tratamentu. E tratamentu ta parse simpel, pero no t'asina. Esaki ta konta pa tantu e pashènt komo e profesonalnan ku ta trat'e. E ta kontene un balanse di remedinan preskirbi, un midimentu di e efekto riba e pashènt, su komportashon semper den komunikashon.

Kousanan prinsipal di diabetis

E kousa prinsipal di diabetis ta ku e pancreas no ta produci insulina (tipo 1), e no ta produci e sufisiente, òf nos kurpa tin un resistensia pa ku insulina (tipo 2), kousá pa defisensia den nos pancreas, gòrdura i edat. Insulina ta e yabi pa transformá glukosa (energia) pa funshonamentu di nos organonan vital. E sobrá di glukosa ta transformá den glikogen. Nos kurpa ta warda glikogen den nos múskulonan pesei ora bo ta kome hopi koi dushi bo ta bira gordo. Esaki tambe ta konta pa kuminda ku hopi vet.

Diabetis i preshon haltu den kombinashon ta akumulá e chèns pa un atake di kurason òf selebral.

Pa kuida e kombinashon aki manera debe ser, nos mester regulá nos diabetis. Ainda mas importante ta pa regla nos preshon.

Komplikashon di preshon haltu i diabetis

Efektonan riba e arterianan

Un klòmpi di sanger por forma i blòkiá e arteria i e sanger no por pasa más òf e klòmpi por lès i bai pa otro partinan di e kurpa kaminda nan por blòkia un òf mas arteria.



Efektonan riba serebro –

Hipertenshon i diabetis ta e kousa prinsipal di atake serebral. Klòmpi di sanger por resultá den morto di tehidu serebral.



Efektonan riba kurason –

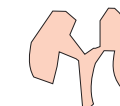
Hipertenshon i diabetis por kousa daño serio na kurason. Ora e fluho di sanger ta bira mas lento e ta aumentá e riesgo di angina pectoris òf atake di kurason.



- Arteria koronario blòkiá i e múskulo di kurason ta muri kousá pa atake di kurason.
- Un kurason ku a traha demasiado, dañá dor di hipertenshon ta kousa asma di kurason.

Efektonan riba nirnan –

E funshon di nir por menguá komo resultado di hipertenshon i diabetis deskontrolá.



Efektonan riba wowo –

- Preshon haltu i diabetis por blokiá e arterianan fini masha delikado den wowo.



Tratamentu

Tratamentu di preshon haltu serka personanan ku diabétis ta konsistí di entre otro:

Un kambio di manera di biba

- Move 30 minüt pa dia.
- Baha peso dor di subi bo aktividat físiko manera: kana, landa, chapí, subi trapí.
- Baha e kantidat di kuminda manera batata, aros i funchi, kome 2 fruta i 2 òns di bèrdura pa dia, laga tur kos dushi para, limitá alkohòl. Evitá refreskonan, bebe té i kòfi sin suku i bebe 2 mihó 3 ltr. awa pa dia.
- Stòp di huma.

Remedinan pa baha preshon:

1. Diuretica ta yuda kita vogt for di kurpa e usador ta bai urina hopi
2. Beta-blokkers ta balansa e trabou di nos kurason e ta baha preshon i remedia batimentu di kurason
3. ACE-remmers ta traha riba e systema hormonal i ta regula e fluho di awa i salu den nir ku resultado, e preshon di sanger ta subi
4. Angiotensine-II su efekto ta riba e aterianan ku ta bai kontrae i e preshon di sanger ta subi.
5. Angiotensine-II-blokkers ta blokia e Angiotensine-II su efekto pa baha e preshon i evitá ku proteine di mas ta sali for di nir
6. Calcium antagonisten ta blokia e fluhonan di kalsio i ta reduci e preshon di sanger, nan por kausa ku awa ta akumula den pia ku ta bai hincha.

Den hopi di e kasonan e dòkter ta skohe 1 òf mas di e remedinan ariba menshoná, adaptá na kada kaso spesífiko. Teniendo kuenta sí ku e pashènt of kliente tin preshon haltu só òf den kombinashon ku diabetis.

Tin algu mas ku a sali na kla, esta pa baha preshon ku 1 remedi so, ta kasi imposibel pa logra. Den mayoria kaso, un kombinashon di remedi for di diferente grupo ariba menshoná ta nesario pa un bon resultado.

Remedi pa Diabetis

Glibenclamide, Tolbutamide, Glicazide, Glipizide, Glimepiride ta baha e glukosa den sanger dor di stimula produkshon di insulina ademas nan ta hasi e kurpa menos resistente pa ku insulina. E glukosa ta absorba mas miho i mas lihe. E resultado ta ku suku ta baha den sanger.

Repaglinide, Nateglinide ta duna e pancreas mas insulina ora bo ta kome. E kontinido di glucose den kuminda ta bai absorba mas lihé, anto e piek di glukosa den sanger despues di un kuminda ta baha mas lihé.

Metaformine tin 2 efekto, e ta baha e produkshon di glucose (den higrá) y ta hasi e kurpa menos resistente pa insulina. E glukosa den kuminda ta absorba mas lihé i mas miho i e suku ta baha.

Rosiglitazone, Pioglitazone ta husa den kombinashon ku otro remedi so. Nan ta aktiva/habri e kurpa pa traha insuline i ta baha e resistensha pa ku insulina. Esaki ta resulta den un mihor absorbashon di insulina. E remedinan aki ta prescribí solamente ora tur otro remedinan husá kaba, no a yuda.

Acarbose ta reduci e tempu pa e absorbashon di karbohidrato den tripa, glucose ta dreña e sanger mas poko.

Tipo di insulina y e tempu ku e ta apsorbá:**Efektonan di durashon kòrtiku:**

actrapid (humane monocomponent insuline), Humuline Regular, Humalog (insulin lispro), Novorapid (insuline aspart)

Efektonan di durashon kòrtiku pa mediano:

Mixtard (isofane insuline), HumalogMix (insuline lispro+lisproprotamine), NovoMix (insuline aspart)

Efektonan di durashon mediano:

Insulatard(isofane insuline), / Humiline NPH

Efektonan di durashon largu:

Lantus (insuline glargine), Levemir (insuline detemir)

**Curaçaosche Hartstichting
Fundashon Kuida Nos Kurason**

Tel./fax: 868-3114
e-mail: mail@kurason.com
www.kurason.com



Curaçaosche Hartstichting
Fundashon Kuida Nos Kurason

**PRESHON HALTU
I DIABÉTIS:****UN PAREHA ???**

Sponsor

