

## Informashon Básiko

Den nos kurpa nos kurason ta pòmp sanger via un ret vaskular(arterianan) pa bai e sélulanan den e vários tehidu i bini via nos arduan bek pa nos kurason. Supstanshanan manera karbohidrato, proteina i otro elemento 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 konsistí di forsa di pòmp di kurason, e fleksibilitat di nos sistema vaskular i e fluho/(viskosidat) di nos sanger. Kada bes ku e músulo di kurason kontraé, un kantidat di sanger ta keda di pòmp den e ret vaskular i ta bai pa e tehidonan i nos órganonan vital.

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

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

Pa un diabético, kambionan den nivel 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 deformashon den nos ret vaskular i por afektá e paden di arteria chikí ku tambe ta transportá sanger oksigená i alimentá pa nos órganonan vital, manera serebro, kurason i nir.

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

taresultá den gòrdura. E arterianan chikí den e órganonan vital ta bira mas smal i ménos fleksibel, ademas por sera, kousando atake selebral, atake di kurason i problema ku nir. Ta di gran importansia pa mantené e nivel di suku entre 80 i 140 mg/dl, e preshon di sanger ménos ku 140/90 mmHg i e nivel di kolesteròl total bou di 200 mg/dl. Pa ku e kombinashon di diabétis i preshon haltu mester mantené nos preshon mas abou ainda 130/85 mmHg

## Di otro banda un hende ku NO ta diabético i ku tin preshon haltu i di edat ku sobrepeso tambe por haña diabétis (tipo 2).

### Midimentu di preshon di sanger

Ta midi 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 pòmp airu den e bant te ora e nivel riba e aparato ta na 200 mm\Hg, e bant ta bai primi duru, sigui pa baha e bant pokopoko i e airu ta sali. Ku un stetoskop ta skucha e zonidonan di batimentu di kurason. Asina tende e promé tek ta papia di preshon ariba òf e preshon di sanger sistóliko. Si laga airu sigui skapa for di e bant, sierto momentu no por tende e batimentu di kurason mas, esei ta representá e preshon abou òf e preshon di sanger diastóliko. En general anochi preshon di sanger ta mas abou ku durante di dia, i e por subi ora bo tin doló òf dor di emoshon. Pues preshon di sanger ta varia. Serka hende grandi hopi biaha bo ta mira ku solamente e preshon ariba ta haltu. Antes no tabata preokupá si e tabata asina, pero e resultado di investigashon awendia ta demostrá otro. Tratamentu di gruponan di hende grandi ku un preshon sistóliko haltu ta prevení 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 kaso, sierto enfermedat òf situashon por ta motibu di preshon haltu di sanger, manera:

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

Unabes ku konstatá preshon di sanger muchu haltu, tin ku 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 profeshonalnan ku ta trat'é. E ta kontené un balanse di remedinan preskribí, un midimentu di e efekto riba e pashènt, su komportashon semper den komunikashon.

### Kousanan prinsipal di diabétis

E kousa prinsipal di diabétis ta ku e pánkreas no ta produsí insulina (tipo 1), e no ta produsí suficiente, òf nos kurpa tin un resistensia pa ku insulina (tipo 2), kousá pa defisiensi den nos pánkreas, gòrdura i edat. Insulina ta e yabi pa transformá glukosa (energia) pa funshonamentu di nos órganonan vital. E sobrá di glukosa ta transformá den glikógeno. Nos kurpa ta warda glikógeno den nos múskulonan p'esei ora bo kome hopi kos dushi bo ta bira gordo. Esaki tambe ta konta pa kuminda ku hopi vèt.

## Diabétis 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 diabétis. Ainda mas importante ta pa regla nos preshon.**

### Komplikashon di preshon haltu i diabétis

#### Efektonan riba e arterianan

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



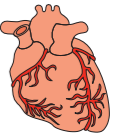
#### Efektonan riba serebro -

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



#### Efektonan riba kurason -

Hipertenshon i diabétis por kousa daño serio na kurason. Ora e fluho di sanger ta bira mas poko poko e ta oumentá e riesgo di angina pectoris òf atake di kurason.



- Arteria koronario blòkiá i e músulo 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 nir -

- E funshon di nir por mengua komo resultado di hipertenshon i diabétis deskontrolá.



#### Efektonan riba wowo -

- Preshon haltu i diabétis por blòkia 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, chapi, subi trapi.
- 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 vògt for di kurpa i e usadó lo urina hopi
2. Beta-blokkers ta balansá e trabou di nos kurason. E ta baha preshon i remediá batimentu di kurason
3. ACE-remmers ta traha riba e sistema hormonal i ta regulá e fluho di awa i salu den nir ku resultado, e preshon di sanger ta subi
4. Angiotensine-II su efekto ta riba e arterianan ku ta bai kontraé i e preshon di sanger ta subi.
5. Angiotensine-II-blokkers ta blòkia e Angiotensine-II su efekto pa baha e preshon i evitá ku proteina di mas ta sali for di nir
6. Calcium antagonisten ta blòkia e fluho di kalsio i ta redusí e preshon di sanger, nan por kousa ku awa ta akumulá 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 òf kliente tin preshon haltu so òf den kombinashon ku diabétis.

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 Diabétis

**Glibenclamide, Tolbutamide, Glicazide, Glipizide, Glimpiride** ta baha e glukosa den sanger dor di stimulá produkshon di insulina ademas nan ta hasi e kurpa ménos resistente pa ku insulina. E glukosa ta absorba mas mihó i mas lihé. E resultado ta ku suku ta baha den sanger.

**Repaglinide, Nateglinide** ta duna e pánkreas mas insulina ora bo kome. E kontenido di glukosa 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 glukosa (den higrá) i ta hasi e kurpa ménos resistente pa insulina. E glukosa den kuminda ta absorba mas lihé i mas mihó i e suku ta baha.

**Rosiglitazone, Pioglitazone** ta usa den kombi-nashon ku otro remedi so. Nan ta aktivá/habri e kurpa pa traha insulina i ta baha e resistensha pa ku insulina. Esaki ta resultá den un mihó absorbashon di insulina. E remedinan aki ta ser preskribí solamente ora tur otro remedi usá kaba, no a yuda.

**Acarbose** ta redusí e tempu pa e absorbashon di karbohidrato den tripa. Glukosa ta dreña e sanger mas poko.

#### Tipo di insulina y e tempu ku e ta absorbá:

##### Efektonan di durashon kòrtiku:

actrapid (humane monocomponent insuline), Humuline Regular, Humalog (insuline 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

Sponsor



## Curaçaosche Hartstichting Fundashon Kuida Nos Kurason

# PRESHON HALTU I DIABÉTIS:



## UNPAREHA ???

