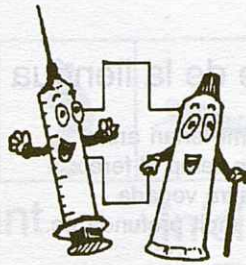


El Racó de la Salut



La hipertensió arterial

La tensió arterial és la pressió que exerceix la sang contra les parets de les artèries. Aquesta pressió depèn fonamentalment de la resistència que oposin les fibres musculars de les artèries i del volum de sang que per elles hi passi.

La **pressió sistòlica** és la pressió màxima de les artèries i coincideix amb la fase de contracció cardíaca (sístole). La **pressió diastòlica** o mínima es dona quan el cor està en relaxació (diàstole).

Parlem d'hipertensió arterial quan la pressió arterial sistòlica és major de **140** i la diastòlica de **90** mm Hg. Aquestes dades són relatives, ja que es considera normal que amb els anys

aquestes xifres augmentin.

La hipertensió arterial és una malaltia freqüent i greu. Pot estar causada per malalties endocrines o renals, però en el 95% dels casos no hi ha cap causa coneguda i parlem d'**hipertensió essencial**. El sodi (la sal) fa que l'organisme retengui més aigua, augmenti el volum de sang circulant i augmenti, per tant, la tensió arterial. En tots els casos hi ha un augment de la contracció de les fibres musculars de la paret arterial. Això comporta amb el pas del temps un engruiximent de l'artèria i l'aparició d'irregularitats que afavoreixen el desenvolupament de l'aterosclerosi, que acaba lesionant preferentment les artèries coronàries,

cerebrals i de les extremitats inferiors.

L'augment mantingut de la pressió acaba lesionant també el propi cor, que ha de mantenir la circulació amb un obstacle superior al normal. Això fa que el ventricle esquerre augmenti de tamany (hipertòfia) i com a complicacions apareguin la isquèmia i la insuficiència cardíaca. A més del cor, la hipertensió també pot afectar altres òrgans com el sistema nerviós central, la retina ocular i el ronyó.

És per tots aquests motius que és important mantenir un bon control de la pressió arterial i complir bé el tractament mèdic en cas que aquest estigui indicat.

Mercè Pérez Vera



Agenda Cultural i Esportiva

21

Programa de Festa Major de la Roca 1997

10 de setembre

- *Recordant en Romà Planas*

Lloc: Sala d'actes de l'IES la Roca
Hora: 21:00

11 de setembre

- *Concurs de dibuix infantil*

Lloc: Casal dels Avis
Hora: 10:00

- *Taller de joguines per a nens*

Lloc: Casal dels Avis
Hora: 10:00 a 14:00

- *Concert*

Lloc: Envelat
Hora: 14:00

- *La diada de Catalunya*

Lloc: Plaça de l'Ajuntament
Hora: 18:00

- *Teatre*

Lloc: Envelat
Hora: 20:00

12 de setembre

- *Inauguració de la I mostra d'entitats del poble*

Lloc: Carrer Espronceda
Hora: 19:00

- *Cercavila*

Lloc: carrer Espronceda
Hora: 19:15

- *Pregó d'inici Festa Major 1997*

Lloc: Ajuntament de la Roca
Hora: 20:00

- *Sopar de germanor*

Lloc: Envelat
Hora: 21:30
Preu: 1000 ptes. -

- *Nit de ball*

Lloc: Envelat
Hora: 23:00

- *Concert hardcore*

Lloc: Nau
Hora: 23:00

13 de setembre

- *Matines*

Lloc: Casc antic
Hora: 8:00

- *Futbol*

Lloc: Camp municipal de futbol
Hora: Benjamins 9:30, Alevins 10:30, Infantils 12:00, Cadets 15:45, Juvenils 17:30

- *Curs de maquetisme*

Lloc: Pati de l'Ajuntament Vell
Hora: 10:00

- *Campionat de dòmino*

Lloc: Casal dels Avis
Hora: 10:00

- *Concert de música infantil*

Lloc: Casal dels Avis
Hora: 12:00

- *Baixada de carretons*

Lloc: Rocatomba
Hora: 18:00

- *Correfoc i focs artificials*

Lloc: Ajuntament
Hora: 22:00

- *Nit de ball*

Lloc: Envelat
Hora: 23:00

- *Concert trance*

Lloc: Nau
Hora: 23:00

14 de setembre

- *Matines*

Lloc: Rambla i Barri Reixach
Hora: 8:00

- *IX trobada geganter*

Lloc: IES la Roca
Hora: 10:00

- *Campionat de dòmino*

Lloc: Casal dels Avis
Hora: 10:00

Continua a la pàgina següent