

PREPORUKE

SMANJITE UNOS SOLI

- izbjegavajte slanu, konzerviranu i prerađenu hranu
- koristite začinsko bilje umjesto soli
- ne dodavajte sol hrani prije nego je probate
- unosite do 3 g soli dnevno (dovoljno za fiziološke potrebe organizma)
- jedite namirnice koje imaju manje od 0,25 g soli u 100 g, čitajte oznake na hrani kad je kupujete
- **možete smanjiti tlak za 2-8 mmHg**

PROMIJENITE PREHRAMBENE NAVIKE

- jedite najmanje pet obroka svježeg i raznovrsnog voća i povrća dnevno (obrok = 80 g)
- konzumirajte cjelovite žitarice svakodnevno i ribu tri puta tjedno
- izbjegavajte masnu hranu
- birajte nemasno „bijelo“ meso, mliječne proizvode s 1% masti i sireve do 15% mliječne masti
- **možete smanjiti tlak za 8-14 mmHg**

SMANJITE UNOS ALKOHOLA

- nemojte piti više od dva pića dnevno za muškarce i jedno za žene (1 piće = 1,5 dl vina ili 0,3 dl žestokog pića ili 3,6 dl piva)
- **možete smanjiti tlak za 2-4 mmHg**

ODRŽAVAJTE NORMALNU TJELESNU TEŽINU

- **možete smanjiti tlak za 5-10 mmHg** (gubitak 10 kg)

BUDITE TJELESNO AKTIVNIJI

- bavite se tjelesnom aktivnošću 30-60 min. dnevno primjereno Vašoj dobi i zdravstvenom stanju
- **možete smanjiti tlak za 5-10 mmHg**

PRESTANITE PUŠITI

NAĐITE VRIJEME ZA OPUŠTANJE

- izbjegavajte stresne situacije
- planirajte vrijeme i mjesto za odmor i opuštanje

PRIDRŽAVAJTE SE PROPISANIH LIJEKOVA

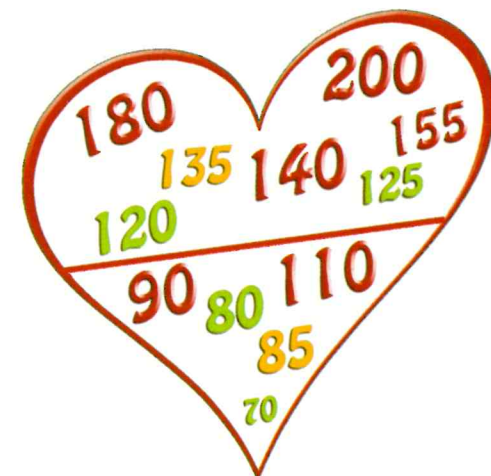
Svaka druga osoba s povišenim krvnim tlakom je svjesna bolesti, a svaka treća koja se liječi ima dobro reguliran tlak.

Povišeni krvni tlak ne smijete zanemariti!

Uz odgovarajuće liječenje potrebno je što prije promijeniti nezdrave životne navike!

Kontrolirajte krvni tlak jednom godišnje, a osobe s rizikom češće.

Znate li koliki je Vaš krvni tlak?



**POVIŠENI KRVNI TLAK
„TIHI UBOJICA“**

KRVNI TLAK je pritisak krvi na stijenke krvnih žila.

Mjere se dvije vrijednosti tlaka:

♥ **SISTOLIČKI („gornji“) TLAK** - kada srce izbacuje krv u arterije

♥ **DIJASTOLIČKI („donji“) TLAK** - kada se srce opušta da bi primilo krv.

ARTERIJSKA HIPERTENZIJA je povišeni krvni tlak u arterijama.

Jednom izmjerena povišena vrijednost krvnog tlaka ne znači hipertenziju! Dijagnoza se postavlja nakon nekoliko uzastopnih mjerenja kroz nekoliko tjedana ili mjeseci.

Kategorije krvnog tlaka

Kategorija	Sistolički (mmHg)	Dijastolički (mmHg)
Optimalan	<120	<80
Normalan	120-129	80-89
Visoko normalan	130-139	85-89
HIPERTENZIJA		
Stupanj 1	140-159	90-99
Stupanj 2	160-179	100-109
Stupanj 3	>180	>110
Izolirana sistolička	>140	<90

Izvor: Europsko društvo za hipertenziju, Europsko kardiološko društvo

Povišeni krvni tlak je „**tihi ubojica**“ jer:

- traje godinama bez tegoba i boli
- ostaje neprepoznat pa oštećuje ostale organe
- otkriva se nakon 10-tak godina zbog komplikacija na drugim organima

Prvi simptomi bolesti:

- jutarnje glavobolje u zatiljku
- vrtoglavica, smetenost
- umor (npr. otežano obavljanje svakodnevnih poslova)
- promjene vida
- crvenilo lica
- zujanje ili šum u ušima
- bolovi u prsnoj koži i lupanje srca
- krvarenje iz malih kapilara u nosu

Neliječeni povišeni krvni tlak povećava rizik za nastanak:

- ♥ srčanog zatajenja
- ♥ srčanog udara (infarkta)
- ♥ moždanog udara
- ♥ aneurizmi (patološka proširenja arterija)
- ♥ oštećenja krvnih žila očne pozadine i sljepoće
- ♥ oštećenja bubrega

ČIMBENICI RIZIKA

A) na koje **ne možemo utjecati**

- dob i spol (muškarci iznad 45 g. i žene iznad 55 g.)
- nasljeđe

B) na koje **možemo utjecati**

- pušenje
- nedovoljna tjelesna aktivnost
- prekomjerna tjelesna težina
- prekomjerman unos soli
- konzumiranje masne hrane
- prekomjerno konzumiranje alkohola
- stres

***Smanjite povišeni krvni tlak,
smanjit ćete rizik za
srčani ili moždani udar!***

**POVIŠENI KRVNI TLAK
„TIHI UBOJICA“**