

PREPORUKE ZA SNIŽAVANJE KRVNOG TLAKA:

- **Smanjite unos soli**
 - Izbjegavajte unos „skrivenih” soli kroz razne gotove prehrambene proizvode.
 - Dajte prednost domaće pripremljenim obrocima s manje soli.
 - Za poboljšanje okusa hrane koristite začinsko bilje.
- **Promijenite prehrambene navike**
 - Jedite više svježeg voća i povrća.
 - Što češće u prehrani koristite cjelovite žitarice i ribu.
 - Izbjegavajte masnu hranu.
 - Birajte nemasno bijelo meso i mliječne proizvode sa smanjenim udjelom masti.
- **Smanjite unos alkohola**
- **Održavajte/postignite normalnu tjelesnu težinu**
 - Za pomoć, javite se u Savjetovalište za prekomjernu tjelesnu težinu i debljinu (više info na tel. 411-265 i www.zjzka.hr).
- **Budite tjelesno aktivniji**
 - Bavite se tjelesnom aktivnošću 30-60 min dnevno, ovisno o Vašoj dobi i zdravstvenom stanju.
 - Prošetajte u prirodi, šetačkom stazom Živjeti zdravo ili se priključite grupnim šetnjama (više info na tel. 411-265 i www.zjzka.hr).
- **Prestanite pušiti**
- **Nađite vremena za opuštanje**



POVIŠEN KRVNI TLAK (ARTERIJSKA HIPERTENZIJA)



ŠTO JE ARTERIJSKA HIPERTENZIJA?

- Arterijska hipertenzija, odnosno povišen krvni tlak, je **bolest**.
- Godinama **ne daje** nikakve **simptome** i naziva se još i „tihim ubojicom“, jer neprepoznata dovodi do oštećenja bubrega, srca i krvnih žila i otkriva se tek oštećenjem tih organa i pojavom srčanog ili bubrežnog zatajenja, infarkta, moždanog udara, slabljenjem vida i pojavom opasnih proširenja arterija (tzv. aneurizme).

KAKO SE MJERI KRVNI TLAK?

- Mjere se uvijek dvije vrijednosti krvnog tlaka:
 - **sistolički** („gornji“) tlak
 - **dijastolički** („donji“) tlak
- Viši, sistolički tlak je pritisak krvi na stijenke krvnih žila koji nastaje pri izbacivanju krvi iz srca, a niži, dijastolički tlak, je pritisak krvi na stijenke krvnih žila u trenutku kada nalet krvi prođe i krv se opet ulijeva u srce.
- **Jednom izmjerena povišena vrijednost krvnog tlaka ne znači hipertenziju.** Dijagnoza se postavlja nakon više uzastopnih mjerenja kroz nekoliko tjedana ili mjeseci.

KOJE SU NORMALNE VRIJEDNOSTI KRVNOG TLAKA?

