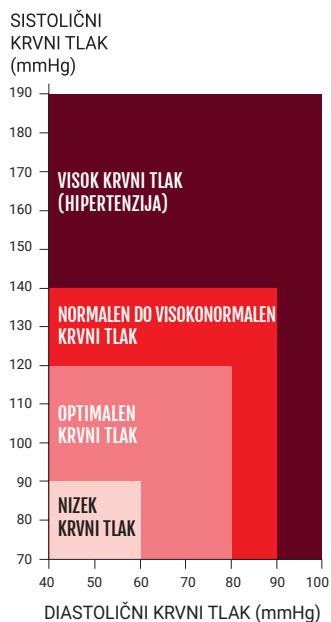


RAZLAGA VREDNOSTI KRVNEGA TLAKA (KAJ POMENIJO ŠTEVILKE?)



Na podlagi slike lahko določite, v katerem območju so vaše vrednosti.

Izmerili ste si krvni tlak. Kaj pomenijo izmerjene vrednosti?

SISTOLIČNI KRVNI TLAK
Prva številka pomeni tlak v žili odvodnici (arteriji), ko se srce med utripanjem stisne.

DIASTOLIČNI KRVNI TLAK
Druga številka pomeni tlak v žili odvodnici (arteriji), ko srce med dvema utripoma počiva.

Vrednosti krvnega tlaka izražamo v milimetrih živega srebra. Kadar je prva vrednost 110 in druga 70, to zapišemo kot 110/70 mmHg, preberemo pa kot 110 skozi 70.

KAKO UKREPATI?

140/90 mmHg ali višji
MOŽNO JE, DA IMATE VISOK KRVNI TLAK (HIPERTENZIJO)
Začnite spreminjati svoj življenjski slog in čim prej obiščite zdravnika.

120/80 mmHg do 140/90 mmHg
OBSTAJA TVEGANJE, DA SE BO RAZVILA HIPERTENZIJA
Začnite spreminjati svoj življenjski slog in si v naslednjih mesecih ponovno izmerite krvni tlak.

90/60 mmHg do 120/80 mmHg
OPTIMALEN KRVNI TLAK
Vzdržujte zdrav življenjski slog in si krvni tlak izmerite vsaj enkrat na leto.

90/60 mmHg ali nižji
NIZEK KRVNI TLAK
Običajno ni problematičen, vendar lahko povzroča vrtoglavico in omotico. Lahko je posledica kakšne druge bolezni. Če ste zaskrbljeni, se posvetujte z usposobljenim zdravstvenim delavcem.



Vaš današnji krvni tlak

 mmHg

Datum:

PRIPOROČILO GLEDE NA VAŠE VREDNOSTI

- Začnite spreminjati svoj življenjski slog in čim prej obiščite zdravnika.
- Začnite spreminjati svoj življenjski slog in si v naslednjih mesecih ponovno izmerite krvni tlak.
- Vzdržujte zdrav življenjski slog in si krvni tlak izmerite vsaj enkrat na leto.

**HVALA ZA SODELOVANJE
V AKCIJI MESEC MERITEV MAJ**

NASVETI ZA UREJEN KRVNI TLAK

Če imate pomisleke glede upoštevanja nasvetov, se posvetujte z usposobljenim zdravstvenim delavcem.



OHRANJAJTE PRIMERNO TELESNO TEŽO

Že upoštevanje tega nasveta pomaga ohranjati urejen krvni tlak.



REDNO TELOVADITE

Rekreaciji namenite približno 30 minut na dan. Da bo vadba učinkovita, se morate pred njo ogreti in med njo zmerno zadihati, vaš srčni utrip pa mora biti hitrejši kot običajno.



JEJTE VELIKO RAZNOVRSTNEGA SADJA IN ZELENJAVE

Na jedilniku naj bosta vsak dan. Zelenjava naj bo surova ali rahlo poparjena, tako boste zaužili največ hranil. Prednost dajte sezonskemu sadju in zelenjavi.



V PREHRANO VKLJUČITE RDEČO PESO

Dokazano je, da sok rdeče pese pomaga pri zniževanju zvišanega krvnega tlaka.



OMEJITE VNOS SOLI

Ne pozabite, da je veliko soli v predelanih živilih, na primer v kruhu, mesnih izdelkih, žitnih kosmičih in predhodno pripravljenih jedeh (juhah, omakah, picah). Vedno preverite vsebnost soli v živilih. Krvni tlak pomagajo zniževati tudi živila z majhno vsebnostjo maščob in veliko vsebnostjo vlaknin (polnozrnate testenine, neoluščeni riž, drugi polnozrnati izdelki).



OMEJITE VNOS MAŠČOB IN SLADKORJA

Izogibajte se cvrtju.

Pozorni bodite na hidrogenirane oziroma transmaščobe in prikrite vrste sladkorja, kot so saharoza, dekstroza, fruktoza in glukoza, ki so običajno v sadnih sokovih in gaziranih pijačah.



OPUSTITE KAJENJE

Med kajenjem se krvni tlak zvišuje. Poleg tega je kajenje škodljivo za arterije.



OMEJITE VNOS KOFEINA

Ne pozabite, da je kofein tudi v nekaterih gaziranih pijačah in pravem čaju, ne samo v kavi.



OMEJITE PITJE ALKOHOLA

Upoštevajte priporočila za največji dnevni vnos – manj kot 2 enoti za moške in 1 enota za ženske (1 enota je malo pivo ali kozarec vina).



SPROSTITI SE

Stres zvišuje krvni tlak. Če je le mogoče, se izogibajte stresnim okoliščinam in si vzemite čas za sproščanje v mirnem okolju, z druženjem, telesno vadbo ali smehom.



REDNO PREVERJAJTE SVOJ KRVNI TLAK

Merite si ga doma, v zdravstvenih ustanovah ali lekarnah.

SVETOVNA LIGA ZA HIPERTENZIJO VSEM PRIPOROČA, NAJ SI KRVNI TLAK IZMERIJO VSAJ ENKRAT NA LETO.