

ŠTO MOŽETE UČINITI

Promijenite svoje životne navike!

- HRANITE SE ZDRAVO ZA VAŠE SRCE
- PRESTANITE PUŠITI
- SVAKODNEVNO SE BAVITE TJELESNOM AKTIVNOŠĆU
- SMANJITE PREKOMJERNU TJELESNU TEŽINU
- UZIMAJTE LIJEKOVE PREMA UPUTAMA LIJEČNIKA



PRAVILNA PREHRANA ZA ZDRAVO SRCE

- SOL- unos ne smije biti veći od 1 žličice na dan
 - VOĆE- barem 300- 400 grama na dan
 - MASNOĆE- izbjegavajte crveno i masno meso, mliječne masnoće, te mast za kuhanje
- Prednost dajte bijelom mesu, te maslinovom ulju
- RIBA- barem 3x tjedno

SAMOKONTROLA

Samokontrola je mjerenje tlaka kod kuće.

Omogućava više informacija za uvid u bolesti.

Poboljšava sudjelovanje i prilagodbu liječenja.

Granične vrijednosti u samokontroli su:

sistolčki : 135, dijastolički : 85



DOM ZDRAVLJA
ZAGREB - ISTOK
ŠVARCOVA 20

PATRONAŽNA DJELATNOST



TREBATE SAVJET?

Nazovite patronažnu službu **prema mjestu stanovanja** i uključite se u edukaciju i preuzmite brigu za vlastito zdravlje.

Grižanska 4 - Dubrava: 01/ 4440 163

Hirčeva 1 - Maksimir: 01/ 4440 166

Ivanićgradska 38 - Peščenica: 01/ 4440 167

Ninska 10 - Sesvete: 01/ 4440 168

POVIŠENI KRVNI
TLAK

ŠTO JE POVIŠENI KRVNI TLAK?

Arterijski krvni tlak je karakteriziran velikim varijacijama tijekom ili više dana.

Opetovano izmjerene vrijednosti krvnog tlaka koje prelaze graničnu vrijednost od 140/90 mmHg dovoljne su za dijagnozu.

Neliječena bolest visokog arterijskog tlaka povećava rizik razvoja bolesti srca, moždanog udara, oštećenje bubrega, slijepoće, generalizirane ateroskleroze itd.

Arterijska hipertenzija je u više od 90% slučajeva nepoznatog uzroka tzv. esencijalna, a manje od 10% je poznatog uzroka ili sekundarna.

SIMPTOMI

- GLAVOBOLJA
- UMOR
- SMETENOST
- PROMJENE VIDA
- MUČNINA
- ANKSIOZNOST
- ZNOJENJE
- BLJEDILO KOŽE
- DRHTANJE MIŠIĆA
- BOLOVI

VAŽNO!

Povišeni krvni tlak je tih podmulka bolest koja godinama ne mora pokazivati nikakve simptome, nego tek onda kada se javljaju oštećenja

ČIMBENICI RIZIKA KOJI UTJEČU NA NASTANAK I DALJNI TIJEK BOLESTI

- visoke vrijednosti krvnog tlaka
- životna dob (M > 55, Ž > 65 god.)
- pušenje
- prekomjerna tjelesna težina i debljina naročito u području trbuha
- povišene vrijednosti šećera u krvi (> od 6.0 mmol/l natašte)
- pridružene bolesti - cerebrovaskularne, srčane, bubrežne itd.

PODJELA KRVNOG TLAKA

OPTIMALAN KRVNI TLAK

Sistolički: < 120

Dijastolički: < 80

NORMALAN KRVNI TLAK

Sistolički: 120-129

Dijastolički: 80- 84

VISOKO NORMALAN

Sistolički 130-139

Dijastolički 85- 89

1

BLAGA HIPERTENZIJA

Sistolički: 140- 159

Dijastolički: 90-99

2

UMJERENA HIPERTENZIJA

Sistolički: 160-179

Dijastolički: 100- 109

3

TEŠKA HIPERTENZIJA

Sistolički: \geq 180

Dijastolički: \geq 110

KAKAV VAM JE KOLESTEROL?



UKUPNI KOLESTEROL

Preporučena vrijednost trebala bi biti **manja od 5,0 mmol/l**



Vrijednost LDL-a (loš kolesterol) trebala bi biti **manja od 3,0 mmol/l**



Vrijednost HDL-a (dobar kolesterol) trebala bi biti **barem 1.0 mmol/l ili više**