

STRÁŽTE SI SVOJ KRVNÝ TLAK



O chorobne vysokom krvnom tlaku hovoríme, ak si opakovane nameráte tlak vyšší ako 140/90 mmHg.

Optimálny tlak je 120/80 mmHg, vtedy sú srdce a cievy najmenej zaťažené. Normálny tlak je nižší ako 130/80.

RIZIKOVÉ FAKTORY VEDÚCE K HYPERTENZII

1 zo 4 ľudí netuší, že trpí vysokým krvným tlakom

Dokážete ovplyvniť:



fajčenie



strava - veľa soli a živočíšnych tukov



zvýšená hmotnosť



sedavý životný štýl



alkohol



stres

Nedokážete ovplyvniť:



iné chronické ťažkosti



hypertenzia v rodine



starnutie

NÁSLEDKY DLHODOBO VYSOKÉHO KRVNÉHO TLAKU

Chrániť sa dokážete pravidelným meraním krvného tlaku, vhodnou úpravou životosprávy či dodržiavaním predpísanej liečby, ktorá udržiava tlak pod kontrolou.



MOZOG

mozgová mŕtvica
bolesti hlavy
zmätenosť
mimovoľné svalové kŕče

OČNÁ SIETNICA

hypertenzná retinopatia
(poškodenie zraku)

SRDCE

zlyhanie srdca
infarkt myokardu

OBLIČKY

chronické zlyhanie obličiek

TEPNY

upchávanie tepien