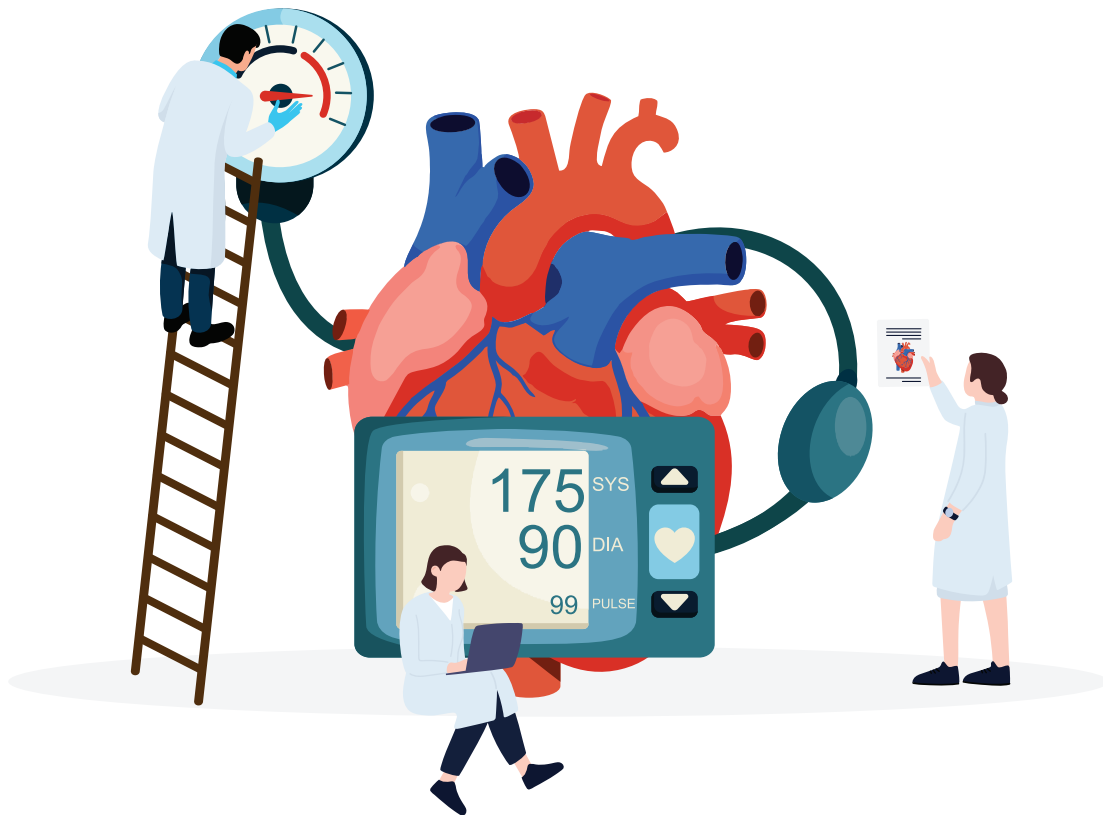


DARILO NARAVE

KAJ JE HIPERTENZIJA?

Hipertenzija je kronično povišan krvni tlak, ki pogosto poteka brez simptomov, a lahko dolgoročno poškoduje srce, možgane in ledvice.



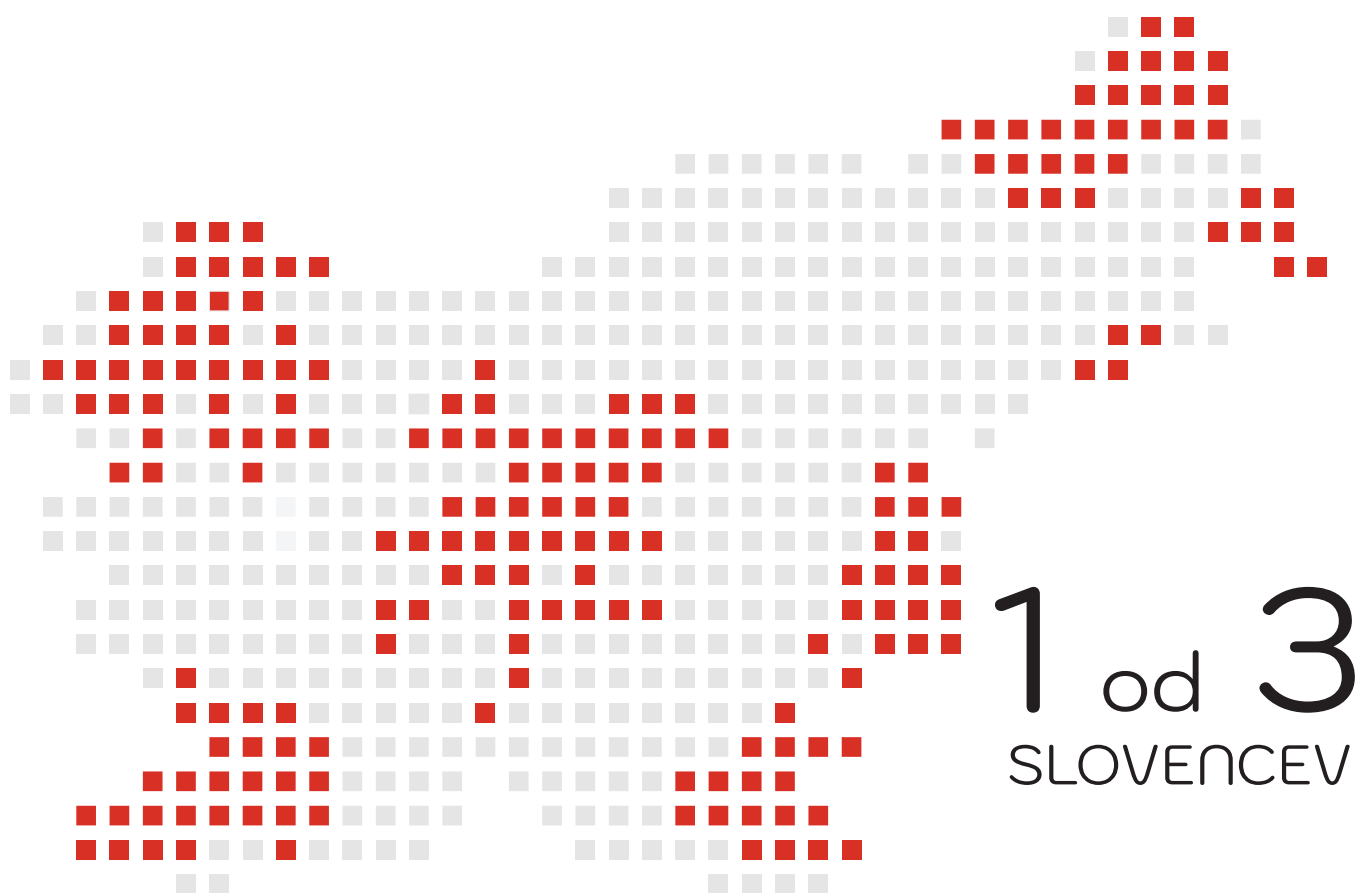
Kako prepoznati simptome?

Hipertenzija pogosto poteka brez simptomov, zato jo imenujemo tudi »tih ubijalec«. Redno merjenje krvnega tlaka je ključno za pravočasno odkrivanje.



Kako pogosta je Hipertenzija?

V Sloveniji ima povišan krvni tlak približno vsak tretji odrasli, mnogi pa tega sploh ne vedo.



Kako pogosta je po svetu?

Hipertenzija je po svetu razširjena kot je v Sloveniji. Po svetu ima hipertenzijo približno vsak tretji odrasli, pogosto brez zavedanja o bolezni.



Hipertenzijo ima približno vsak **tretji** človek na svetu.



Ali je **Hipertenzija** lahko nevarna?

Povišan krvni tlak pogosto ne povzroča težav, vendar lahko sčasoma vodi v bolezni srca, možgansko kap in okvaro ledvic.

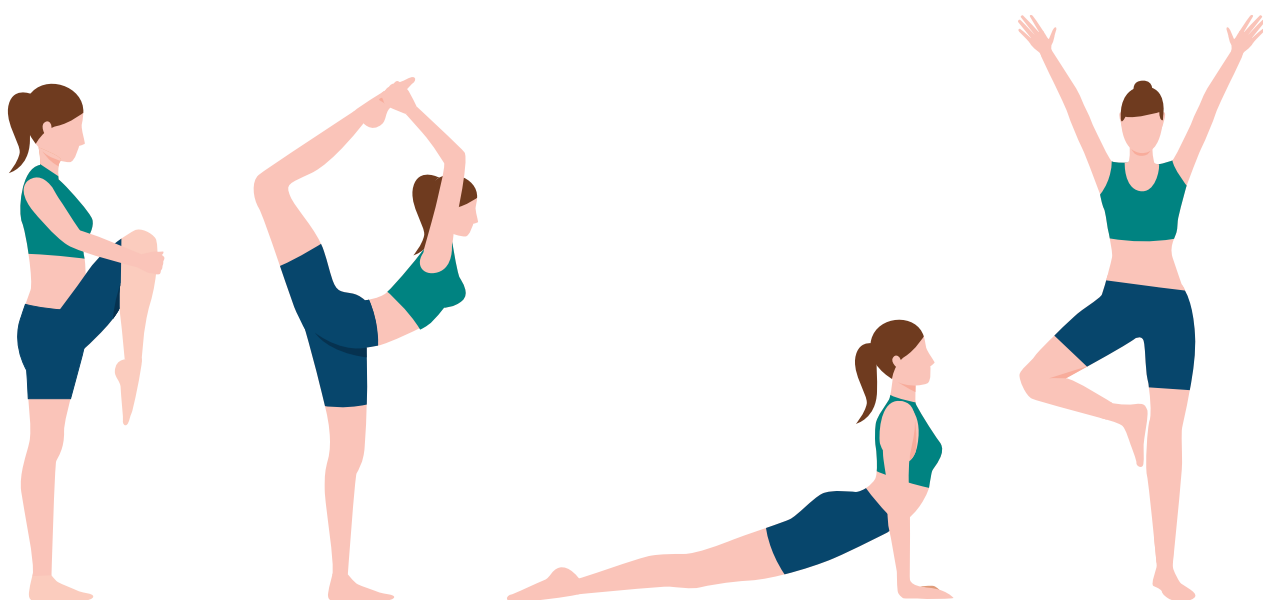


Ali lahko preprečimo **Hipertenzijo**?

Hipertenzijo lahko pogosto preprečimo ali vsaj odložimo z zdravim življenjskim slogom.

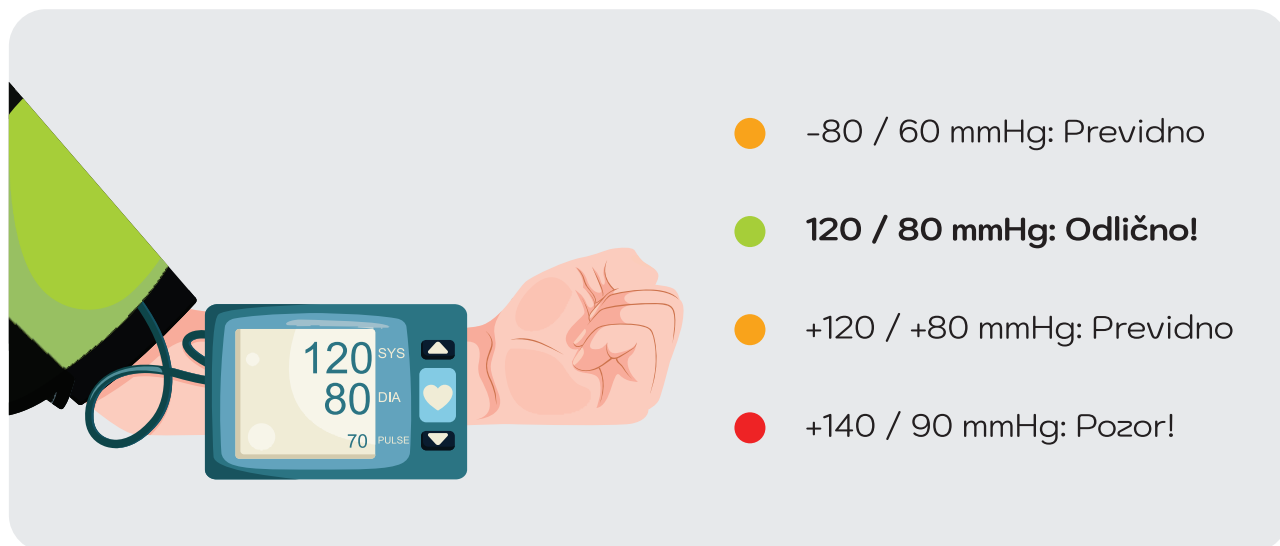
- Uravnotežena prehrana z manj soli
- Redna telesna aktivnost
- Vzdrževanje zdrave telesne teže
- Omejevanje alkohola in opustitev kajenja
- Obvladovanje stresa

Čeprav hipertenzije ni vedno mogoče popolnoma preprečiti, lahko z zdravim življenjskim slogom tveganje bistveno zmanjšamo.



Pravilno merjenje krvnega tlaka?

Pred merjenjem počivajte vsaj 5 minut. Sedite vzravnan, z nogami na tleh in roko v višini srca. Za natančen rezultat opravite dve zaporedni meritvi.



SYS = Zgornji tlak (ob utripu srca)

80 - 120 mmHg

DIA = Spodnji tlak (ko srce počiva)

60 - 80 mmHg

PULSE = Število srčnih utripov

60 - 100/min

Vzroki za visok krvni tlak

Najpogostejši vzroki so preveč soli, stres, premalo gibanja in prekomerna telesna teža. Pomembno vlogo igrata tudi genetika in staranje.

