

## Poduzmite korake – Sprječite povišeni krvni pritisak!



Povišeni krvni pritisak poznat je i kao tihi ubica. Obično ga ne prate nikakvi opominjući simptomi.

### Zašto je visoki krvni pritisak opasan?

Visoki krvni pritisak je teško oboljenje. U slučaju visokog krvnog pritiska, srce radi prekovremeno da bi krv došla u sve dijelove tijela. Ako se ne liječi, visoki krvni pritisak povećava stepen opasnosti od:

- moždanog udara
- srčanog udara
- problema sa bubrežima
- problema sa vidom
- smrti

### Zdravlje vašeg srca zavisi od vas . . .

1. Izmjerite svoj krvni pritisak. Ljekar će vam reći da li imate povišeni krvni pritisak. Normalna vrijednost je 120/80. Provjerite svoj pritisak makar jednom godišnje čak i ako vam je pritisak u okviru normalnih vrijednosti.

2. Poduzmite odgovarajuće mjere! Poduzmite korake da biste snizili svoj krvni pritisak ukoliko je povišen. Vodite računa o svom zdravlju svakodnevno tako da nemate problema sa visokim krvnim pritiskom kasnije.

Da biste spriječili visoki krvni pritisak:

- Nastojte da održavate zdravu težinu. Trudite se da ne dobijete na težini. Ukoliko imate viška kilograma, potrudite se da oslabite. Trudite se da postepeno oslabite, 250 g do 500g sedmično, dok ne dodjete do zdrave težine.

- Budite aktivni svaki dan. Krećite se što više, plešite, koristite stepenice, bavite se sportskim ili bilo kojim drugim aktivnostima.
- Koristite manje soli i natrijuma prilikom kuhanja. Kupujte hranu sa oznakom “bez soli”, “nizak postotak soli”, ili “smanjeni postotak soli”. Uklonite slanik sa stola.
- Smanjite upotrebu alkohola. Muškarci ne bi trebalo da konzumiraju više od jednog do dva pica dnevno. Žene ne bi trebalo da konzumiraju više od jednog pica dnevno.



Trudnice ne bi trebalo da konzumiraju alcohol. Ukoliko imate povišeni krvni pritisak, ne gubite nadu. Poduzmite odgovarajuće korake da biste mogli kontrolisati ili smanjiti svoj visoki krvni pritisak.

1. Da biste smanjili visoki krvni pritisak:

1. Poduzmite slijedeće korake:

- održavajte zdravu težinu
- budite aktivni svaki dan
- konzumirajte hranu sa niskim postotkom soli i natrijuma
- smanjite upotrebu alkoholnih pica

2. Uzimajte lijekove u dozama koje vam je ljekar prepisao.

3. Redovno kontrolišite svoj krvni pritisak.

**Kontrolišite svoj krvni pritisak!  
Bolje spriječiti nego liječiti.**

Text – National Heart, Lung & Blood Institute 1996

[www.healthwaysoftware.com](http://www.healthwaysoftware.com)

This work is licensed under the

Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

**A Healthy Roads Media project**

[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)

Take Steps - Prevent High Blood Pressure (Bosnian)

Reviewed 7/2008