

TEGYEN A MAGAS VÉRNYOMÁS ELLEN!

A magas vérnyomás (más néven hipertónia) növeli a szívinfarktus, a stroke és a veseelégtelenség kockázatát. A kezeletlen magas vérnyomás – többek között – okozhat még látás csökkenést, szívritmuszavart és szívelégtelenséget.

A világon három felnőttből egynek magas vérnyomása van. Ez az arány az életkor növekedésével emelkedik: a 20-30 év közöttieknél tízből egy, az 50-es éveikben lévőknel tízből öt embernek van magas vérnyomása.

Mit tegyek, hogy ne legyek magasvérnyomás-beteg?

- Kontrollálja testsúlyát!
- Mozogjon naponta 30 percet!
- Kerülje a dohányzást és az alkoholfogyasztást!
- Fogyasszon sok zöldséget, gyümölcsöt és teljes kiőrlésű gabonát!
- Csökkentse a só-bevitelt!
- Mérje rendszeresen vérnyomását!



Az egészség mindenkinek jár!



Mikortól számít magasnak a vérnyomásom?

A vérnyomásértékek, valamint a szív- és érrendszeri betegségek kockázata közötti összefüggés elvitathatatlan. A magasvérnyomás-betegség határértékét rugalmasan kell megállapítani, mert minden ember más és más szív-, érrendszeri kockázattal rendelkezik, és ettől függően lehet nagyobb, vagy kisebb az a határérték, melytől kezdve már betegségről beszélünk.

A vérnyomásérték ingadozása miatt **a betegség diagnózisának felállítását többszöri, különböző időpontokban történt vérnyomásmérésnek kell megelőznie**. Magas vérnyomásról akkor beszélünk, ha nyugalmi állapotban, nem szélsőséges időjárási viszonyok között, különböző napokon és napszakokon végzett legalább két, inkább három mérés átlaga nagyobb, mint **140/90 Hgmm**.

Ha Ön az otthonában több alkalommal is ennél magasabb vérnyomást mér, keresse fel háziorvosát!

Mit tegyek, ha magas a vérnyomásom?

Hogy vérnyomását megfelelően karbantartsa, érdemes változtatnia életvitelén, szokásain. Ezzel megelőzheti a szövődmények kialakulását, de kialakult magasvérnyomás esetén is nagymértékben segítheti a gyógyszeres kezelés hatékonyságát.

- Csökkentse a só-bevitelt!
- Fogyasszon sok zöldséget, gyümölcsöt és teljes kiőrlésű gabonát!
- Csökkentse testsúlyát, akár 5 kg is jótékony hatású lehet!
- Mozogjon naponta legalább 30 percet!
- Mérsékelje az alkoholfogyasztást!
- Csökkentse a stressz hatásait, aludjon többet!
- Mellőzze a dohányzást!
- Ellenőrizze rendszeresen vérnyomását!
- Előírás szerint szedje gyógyszereit!
- Rendszeresen konzultáljon orvosával!

Tegyen többet egészségéért!

Az Ön vérnyomása:

Mérés időpontja:

Források:

www.who.int/world-health-day/en/
A Magyar Hypertonia Társaság állásfoglalása és ajánlása
(2009. november 11. konszenzus konferencia)