



SVEIKAS
SAULĖS MIESTAS

Gegužės 17 –oji Pasaulinė hipertenzijos diena



Arterinė hipertenzija – tai liga, pasireiškianti padidintu arteriniu kraujo spaudimu

Padidintu laikomas spaudimas,
viršijantis 140/90 mmHg



Pagrindiniai rizikos veiksniai, kurie skatina arterinės hipertenzijos vystymąsi

- Paveldimumas
- Amžius (vyresni negu 35 metų amžiaus)
- Nutukimas
- Rūkymas
- Maistas (gausus druskos, riebalų vartojimas, mažas kalio kiekis)
- Alkoholis
- Stresas, nerimas, baimė
- Mažas fizinis aktyvumas



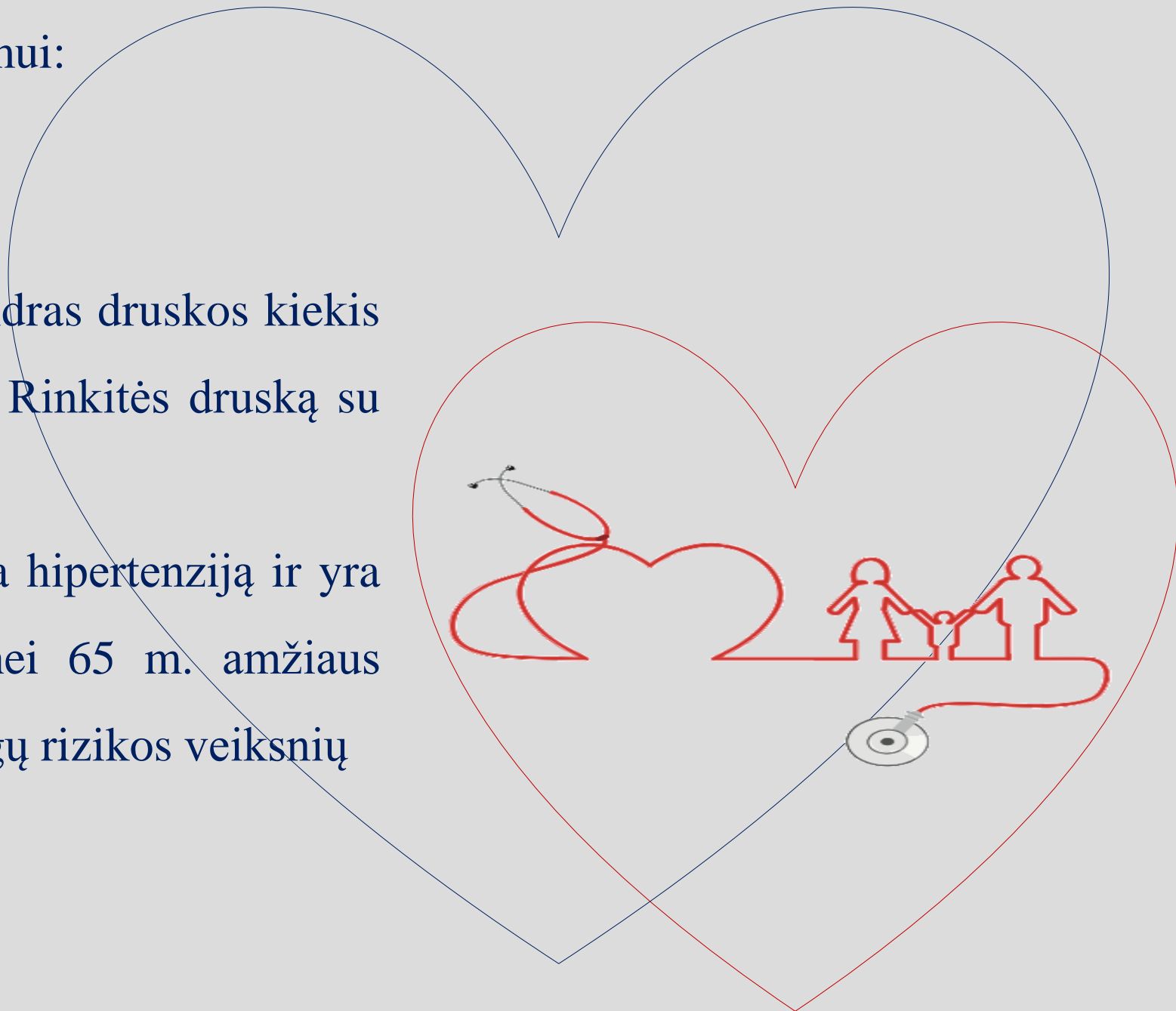
Esant padidėjusiam kraujo spaudimui:

- Laikykitės gydytojo rekomendacijų
- Periodiškai matuokite arterinio kraujo spaudimą
- Išlaikykite normalų kūno svorį (kūno masės indeksas - 20-25). Ypač tai svarbu žmonėms, kurie serga cukriniu diabetu, bei turintiems padidintą cholesterolio kiekį kraujyje
- Valgykite maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinės kilmės maistą



Esant padidėjusiam kraujo spaudimui:

- Ribokite druskos vartojimą. Bendras druskos kiekis paros maiste neturi viršyti 5 g. Rinkitės druską su jodu
- Nerūkykite. Rūkymas pasunkina hipertenziją ir yra vienas svarbiausių jaunesnių nei 65 m. amžiaus žmonių širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių



Esant padidėjusiam kraujo spaudimui:

Kas dieną energingai judėkite:

- Suaugusieji bent 30 min./d.
- Vaikai – bent 60 min./d.).
- Rekomenduojame „šiaurietišką ėjimą“ su specialiomis lazdomis. Šis ėjimo būdas yra veiksmingas kraujotakos ir kvėpavimo sutrikimų, stuburo ligų, osteoporozės bei kitų ligų profilaktikai. Jis taip pat puikiai tinka vyresnio amžiaus bei antsvorio turintiems žmonėms



Esant padidėjusiam kraujo spaudimui:

- Ribokite alkoholio vartojimą
- Venkite streso
- Pakankamai miegokite
- Venkite staigių klimato zonos pakeitimų, prieš keliones lėktuvu pasitarkite su gydytoju
- Laiku kreipkitės į gydytoją

