

**Vabimo vas, da sodelujete v svetovni anketi  
Ozaveščanje o hipertenziji**

Prosimo vas, da si izmerite krvni tlak doma, pri zdravniku, v zdravstvenem domu, v bolnišnici ali v lekarni. Zapišite si vrednosti svojega krvnega tlaka in pulza, po možnosti 3-krat v razmaku 1-2 minut. Prosimo vas, da vrednosti meritev in nekaj preprostih podatkov vnesete v obrazec, ki se nahaja na spletni povezavi:

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

Ko nam boste poslali te podatke, boste sodelovali v akciji Svetovnega dneva hipertenzije. Svetovna liga za hipertenzijo je ponovno vključila celotno svetovno populacijo, da aktivno sodeluje in s tem poveča zavedanje o nevarnosti hipertenzije.

**Od 16. do 24. maja 2016** bomo zbirali vaše meritve krvnega tlaka, ki jih bomo nato analizirali ter ocenili, koliko ljudi je sodelovalo v anketi in koliko jih je v različnih območjih krvnega tlaka (normalen krvni tlak, visoko normalen krvni tlak, zvišan krvni tlak). Poročilo o vsaki državi bo posredovano Svetovni ligi za hipertenzijo.

Vnaprej se vam zahvaljujemo za sodelovanje, ker ste s tem pripomogli k uspešni izvedbi ankete in k ozaveščanju o hipertenziji po svetu.

**Ozaveščanje o hipertenziji  
(visokem krvnem tlaku)  
po svetu**

*Pismo generalnega sekretarja  
Svetovne lige za hipertenzijo*






v sodelovanju z:

Zvišan krvni tlak ali hipertenzija je pomemben dejavnik tveganja za bolezni srca, možgansko kap, ledvične bolezni in celo bolezni oči. Edini način, da ugotovimo, kakšen je naš krvni tlak, je merjenje z ustreznim nadlahtnim merilnikom krvnega tlaka. V zadnjem času je tehnologija merilnikov napredovala, tako da lahko krvni tlak izmerimo doma sami s samodejnimi merilniki. Za razliko od drugih bolezni, kot so glavobol ali bolečine drugod po telesu, hipertenzija nima simptomov in jo zato imenujemo »tiha ubijalka«.

Skoraj vsak četrti odrasel človek na svetu (skupno skoraj 1,8 milijarde ljudi) živi s hipertenzijo. Skoraj polovica se jih tega ne zaveda. Med tistimi, ki se zavedajo, jih polovica ne stori ničesar, da bi nadzorovali svoj krvni tlak s spremembo življenjskega stila ali z zdravili. To pomeni, da je 75% svetovnih bolnikov s hipertenzijo izpostavljenih povečanemu tveganju, da zbolijo za srčnimi obolenji, možgansko kapjo, ledvičnim obolenjem in doživijo nenadno smrt.

*Svetovna liga za hipertenzijo* je uvedla *Svetovni dan hipertenzije* leta 2005, da bi povečala zavedanje o nevarnosti hipertenzije po svetu. Vsako leto praznujemo **17. maj kot Svetovni dan hipertenzije**. Med leti 2013–2018 je tema **"Spoznaj svoje številke – poznaj svoj krvni tlak"**.

*Svetovna liga za hipertenzijo* priporoča, da naj si vsakdo izmeri krvni tlak vsaj enkrat vsako leto.

|   |  |
|---|--|
|  | <p>Če je vaš krvni tlak <b>pod 120/80 mmHg</b> (kar pomeni, da je sistolični krvni tlak nižji od 120 mmHg in diastolični krvni tlak nižji od 80 mmHg), imate normalen krvni tlak. Čestitke, vzdržujte naprej tak krvni tlak in si od sedaj krvni tlak merite vsako leto.</p>   |
|  | <p>Če je vaš tlak <b>nižji od 140/90 mmHg in višji od 120/80 mmHg</b>, obstaja tveganje, da se bo razvila hipertenzija. Svetujemo nekaj korakov za izboljšanje življenjskega sloga kot so: opustite kajenje, če ste kadilec; znižajte telesno težo na zdrav nivo; postanite bolj telesno aktivni; izboljšajte prehranjevalne navade, uživajte več zelenjave in sadja, omejite sol in maščobe v prehrani – z drugo besedo: zdravo se prehranujte; obiščite osebnega zdravnika, da vam bo kontroliral krvni tlak vsako leto.</p> |
|  | <p>Če je vaš krvni tlak <b>140/90 mmHg ali več</b>, svetujemo obisk pri zdravniku, da bo ugotovil ali imate hipertenzijo in potrebujete zdravljenje, da bi preprečili nastanek možganske kapi ali srčnega obolenja.</p>  |

V ta namen smo pripravili kratko anonimno spletno anketo. Vabimo vas k sodelovanju. Svetovna liga za hipertenzijo je ponovno vključila celotno svetovno populacijo, da aktivno sodeluje in s tem poveča zavedanje o nevarnosti hipertenzije.

**Mark Niebylski, MD, PhD, MBA, MS**

glavni izvršni direktor  
Svetovne lige za hipertenzijo

mag. **Jana Brguljan-Hitij, dr.med.**

predsednica Slovenskega  
združenja za hipertenzijo



Ljubljana, april 2016

