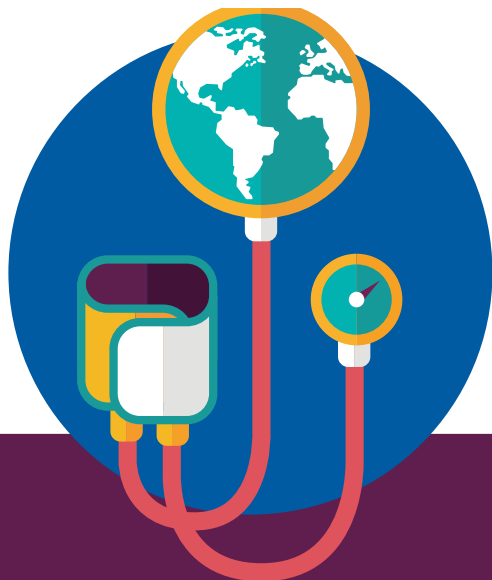


OBVLADOVANJE HIPERTENZIJE

HIPERTENZIJA JE NAJPOGOSTEJŠI
RAZLOG ZA SMRTNOST NA SVETU, KI
GA JE MOŽNO PREPREČITI



Hipertenzija
ali zvišan krvni
tlak je lahko brez
znakov, vendar
letno ubije **9,4
milijona** ljudi na
Zemlji

PREVENTIVA JE KLJUČNA!



Uživajte zdravo prehrano in omejite vnos soli



Zaužijte več sadja in zelenjave



Omejite uživanje alkohola



Ne kadite



Bodite fizično aktivni



Vzdržujte zdravo telesno težo



Če je hipertenzija nezdravljena, so
lahko njene posledice smrt ali različni
resni bolezenski zapleti:



SRČNI
INFARKT



MOŽGANSKA
KAP



DEMENCA



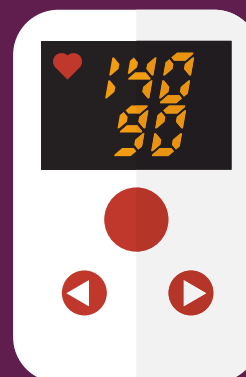
LEDVIČNA
ODPOVED



IZGUBA
VIDA

2/3 ljudi s hipertenzijo živi v deželah v razvoju

POZNAJTE SVOJE ŠTEVILKE!



Samo **50%** bolnikov s hipertenzijo se zaveda,
da imajo zvišan krvni tlak

- redno preverjajte svoj krvni tlak - ali doma, v ambulanti, v lekarni, ali drugje
- če se zdravite zaradi hipertenzije, jemljite svoja zdravila, tudi če se počutite dobro - upoštevajte navodila svojega zdravnika in medicinske sestre ali tehnika o zdravljenju