













10 NASVETOV ZA ZDRAV KRVNI TLAK



-  **Obdržite zdravo težo:** že upoštevanje tega nasveta pomaga pri zniževanju zvišanega krvnega tlaka.
-  **Redno telovadite:** rekreaciji posvetite približno 30 minut dnevno. Da bi bil napor učinkovit, se morate počutiti ogreti, se zmerno zadihati, vaš srčni utrip mora biti hitrejši kot je običajno.
-  **Uživajte veliko raznovrstnega sadja in zelenjave** vsak dan. Zelenjavo uživajte surovo ali rahlo poparjeno, da zaužijete največ hranil. Prednost dajte sezonskemu sadju in zelenjavi.
-  **Dnevno si privoščite vsaj 7 ur kvalitetnega spanja,** po katerem se zbudite spočiti. Kronično pomanjkanje spanja zvišuje krvni tlak.
-  **Omejite vnos soli:** ne pozabite, da je veliko soli prikrite v predelani hrani. Veliko je zaužijete s kruhom, mesnimi izdelki, žitaricami in predpravljenimi jedmi (juhami in omakami). Vedno preverite vsebnost soli v živilih in uživajte manj soli.
-  **Omejite vnosa maščob in sladkorja:** Izogibajte se cvrtju. Preverite vsebnost živil in bodite pozorni na "prikrite" sladkorje pod drugimi imeni, kot so saharoza, dekstroza, fruktoza in glukoza.
-  **Opustite kajenje tobaka!** Vaš krvni tlak dejansko porašča, medtem ko kadite. Kajenje je škodljivo za vaše arterije.

-  **Omejite vnos kofeina** – in ne pozabite – kofein se nahaja v nekaterih gaziranih pijačah, v kavi in pravem čaju.
-  **Ne uživajte preveč alkohola:** držite se priporočil za največji dnevni vnos – običajno manj kot 2 enoti za moške in 1 za ženske (1 enota = malo pivo ali kozarec vina).
-  **Sprostite se:** stres prispeva k zviševanju krvnega tlaka. Izogibajte se stresnim okoliščinam, če je le možno in si omogočite čas za sproščanje. Sprostite se lahko na različne načine, npr. v mirnem okolju, z druženjem, ob telesni vadbi ali s smehom.

Hvala za sodelovanje pri Mesecu meritev maj 2019.

Za podrobnejše informacije obiščite www.hipertenzija.org ali www.maymeasure.com/public-info. Če imate pomisleke ali ste zaskrbljeni zaradi naštetih nasvetov, se posvetujte z usposobljenim zdravstvenim delavcem.

PREPROST UKREP, KI REŠUJE ŽIVLJENJA
#checkyourpressure



#maymeasure

www.hipertenzija.org
www.maymeasure.com

Mesec meritev maj je iniciativa, ki jo vodi Mednarodno združenje za hipertenzijo in jo podpira Svetovna liga za hipertenzijo.