

## Kaj je svetovni dan hipertenzije?

Hipertenzija je daleč največji dejavnik tveganja za srčno, ledvično bolezen in možgansko kap.

Namen Svetovnega dneva hipertenzije je posredovati javnosti pomen hipertenzije in njenih resnih zdravstvenih posledic ter opozoriti na njeno preprečevanje, odkrivanje in zdravljenje.

## Več informacij

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

[www.worldhypertensionleague.org](http://www.worldhypertensionleague.org) (angleščina)



## Svetovni dan hipertenzije v Sloveniji

Svetovnemu dnevju hipertenzije se je z organizacijo srečanj po Sloveniji pridružila tudi Sekcija za arterijsko hipertenzijo pri Slovenskem zdravniškem društvu in Klinični oddelek za hipertenzijo KC Ključljana, pod pokroviteljstvom Ministrstva za zdravje RS in sponzorstvom farmacevtske tovarne Krka d.d. Pripravili smo kulturne prireditve in merjenje krvnega tlaka na številnih mestih v Sloveniji.

13. maja 2006 med 10. in 13. uro

Vas vabimo, da se nam pridružite v naslednjih krajih:

- Bled** - trgovsko - poslovni center
- Celje** - Glavni trg
- Jesenice** - Mercator center
- Koper** - parkirišče za tržnico
- Ljubljana** - Park Zvezda
- Maribor** - Trg svobode
- Murska Sobota** - BTC center
- Nova Gorica** - Bevkov trg
- Novo mesto** - Glavni trg

Brezplačno Vam bomo izmerili krvni tlak, otroci bodo deležni pisanih balončkov, iz poučnih knjižic in letakov boste lahko izvedeli več pomembnih podrobnosti o zvišanem krvnem tlaku (hipertenziji), meritvah krvnega tlaka in drugih srčnožilnih boleznih. Ob tem bo potekal tudi kratek kulturni program.

sponzor: 



Bolnica  
dr. Petra Držaja -  
klinični oddelek  
za hipertenzijo

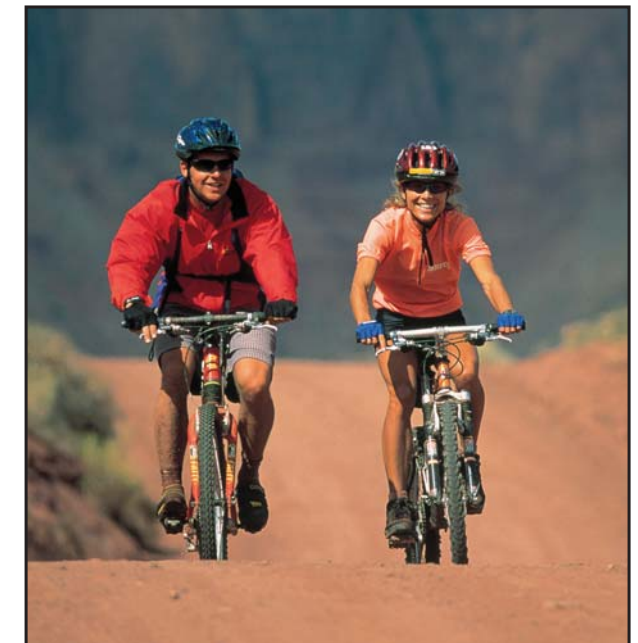


Klinični center  
Ljubljana

# SVETOVNI DAN HIPERTENZIJE PREPREČIMO HIPERTENZIJO

Dosežimo cilj! Zdravimo do ciljnih vrednosti.

140/90 mm Hg



Svetovna  
liga  
za  
hipertenzijo



Slovensko  
zdravniško društvo -  
sekcija za  
arterijsko hipertenzijo

# TRIJE KORAKI ZA PREPREČITEV POSLEDIC HIPERTENZIJE

## 1

### Spoznajte svoj ciljni krvni tlak

Da bi izvedeli, ali imate zvišan krvni tlak (hipertenzijo), ali če je vaše tveganje za razvoj zvišanega krvnega tlaka povečano, se posvetujte s svojim zdravnikom ali zdravstvenim svetovalcem.

#### Spoznajte svoj ciljni krvni tlak

- **120/80 mm Hg** ali manj je optimalen krvni tlak
- vaš krvni tlak je zvišan, če je višji od:
  - 140/90 mm Hg** (v ordinaciji)
  - 135/85 mm Hg** (doma)
  - 130/80 mm Hg** (pri sladkorni ali ledvični bolezni)

#### Upoštevajte zdrav način življenja, da bi znižali zvišan krvni tlak

1. Bodite telesno aktivni. Primerne aktivnosti so hoja, kolesarjenje ali plavanje 30 do 60 minut večino dni v tednu.
2. Uživajte veliko svežega sadja in zelenjave, živila z majhno vsebnostjo maščob. Izogibajte se hitri prehrani.
3. V prehrani uživajte manj kuhinjske soli.
4. Če uživate alkohol, ga ne zaužijte več kot dve enoti dnevno.
5. Ohranite svojo telesno težo v zdravem območju.
6. Opustite kajenje.

V nekaterih okoliščinah je zdrav način življenja tako učinkovit kot so zdravila.

## 2

### Nadzorujte svoj krvni tlak

#### Če je vaš krvni tlak zvišan

- Preverite, če imate sladkorno bolezen ali zvišan holesterol. Večina ljudi z zvišanim krvnim tlakom ima tudi ta dodatna dejavnika tveganja za srčno bolezen in možgansko kap.
- Prosite zdravnika, da vam preveri delovanje ledvic s preiskavami krvi in urina. Zaradi ledvičnih bolezni se lahko pojavi zvišan krvni tlak.

#### Nadzorujte svoj zvišan krvni tlak

- Upoštevajte zdrav način življenja.
- Jemljite zdravila, kot vam je naročil zdravnik. Zdravila ne bodo učinkovala, če jih ne jemljete redno.
- Vsako zdravilo ima lahko stranske učinke. Če se se pojavile težave ob jemanju zdravil, obvestite svojega zdravnika.
- Redno preverjajte svoj krvni tlak.



## 3

### Zdravila pomagajo

Mnoga zdravila, ki znižujejo krvni tlak, preprečujejo srčne bolezni in možgansko kap. Mednje sodijo:

- diuretiki
- zaviralci adrenergičnih receptorjev beta (beta blokatorji)
- zaviralci angiotenzinske konvertaze (ACE inhibitorji)
- zaviralci angiotenzinskih receptorjev (A2 antagonisti)
- zaviralci kalcijevih kanalčkov

Vse naštetе skupine zdravil približno enako učinkovito znižujejo krvni tlak in izboljšujejo kakovost življenja. Pri nekaterih ljudeh so nekatere skupine zdravil bolj učinkovite kot druge, nekateri bolniki pa potrebujejo več kot le eno samo zdravilo. Zdravila imajo različno ceno in različne možne stranske učinke. Pogovorite se s svojim zdravnikom ali zdravstvenim svetovalcem o nadzoru zvišanega krvnega tlaka in vaši osebni oskrbi.

