

Otprilike 1 milijun ljudi u Danskoj ima visok krvni tlak – jeste li i vi među njima?

## Brinite o sebi

Zdrav način života je učinkovit način za smanjenje opasnosti od koronarne tromboze i intrakranijalne hemoragije. Zdrav način života je dobar za cijelo tijelo.

### Preporučujemo vam sljedeće:

- Jedite zdravu hranu – mnoštvo voća i povrća
- Izbjegavajte prevelik unos soli i masti
- Ne pušite
- Umjereno konzumirajte alkohol – za muškarce najviše 14 jedinica tjedno a za žene najviše 7 jedinica tjedno
- Redovito vježbajte – barem 30 minuta dnevno
- Redovito mjerite krvni tlak i liječite ga ako je previsok
- Izmjerite razinu kolesterola u krvi. Column 2 [www.hjernesagen.dk](http://www.hjernesagen.dk)

### Poduprite rad udruge Hjernesagen

HjerneSagen je nacionalna udruga za osobe oboljele od koronarne tromboze ili intrakranijalne hemoragije, druge osobe s oštećenjem mozga, njihovom rodbinom i drugim zainteresiranim osobama.

### Naš rad usmjeren je na:

Spriječavanje intrakranijalne hemoragije i krvnih ugrušaka u mozgu Osiguranje najboljeg mogućeg liječenja i rehabilitacije oboljelih osoba Osiguranje najbolje moguće podrške oboljelim osobama i njihovim obiteljima.

### Nudimo četiri vrste članstva:

pojedinačno članstvo, obiteljsko članstvo, članstvo za potporu i članstvo tvrtke/institucije.

### Kao član, dobivate:

- Časopis za članove Hjernesagen
- Tečaj i ponude za odmor
- Pomoć neuropsihologa putem telefona
- Pristup knjigama, izvještajima i brošurama
- Pristup lokalnim događajima i grupama za samo-pomoć
- Priliku za podršku u dobroj namjeri

Naš rad možete potpomoći i finansijski ovako:

- Doniranjem sredstava putem internetske stranice [www.hjernesagen.dk](http://www.hjernesagen.dk)
- Doniranjem sredstava na žiro-račun 157-5171
- Slanjem SMS\* poruke na broj 1414 sa tekstom hjerne100 – čime doprinosite sa 100,00 DKK.
- Zahvaljujemo vam na podršci.

\*Naplaćuje se po standardnoj cijeni a nudi se putem

**Hjernesagen**  
LIVET MED HJERNESKADE

Blekinge Boulevard 2 • 2630 Taastrup • Telefon 36 75 30 88  
Mail: [admin@hjernesagen.dk](mailto:admin@hjernesagen.dk)



## Zaštitite svoj mozak - izmjerite krvni tlak

BOSNISK

**Hjernesagen**  
LIVET MED HJERNESKADE

# Krvni tlak je značajan za vaše zdravlje

Važno je da znate koliki vam je krvni tlak jer visok krvni tlak predstavlja najvažniji čimbenik rizika za nastanak krvnih ugrušaka i krvarenja u mozgu

Zapravo je vaš rizik od oboljenja četiri puta veći ako vam je krvni tlak previsok. Visok krvni tlak također može pridonijeti bržoj kontrakciji vaših vena. Ateroskleroza je glavni uzrok većine srčanih i cirkulatornih bolesti – a visok krvni tlak može oštetiti i bubrege.

## Koronarna tromboza ili intrakranijalna hemoragija zahvaća svaku 7.-mu osobu

Svaka 7.-ma osoba oboli u svom životu od koronarne tromboze ili intrakranijalne hemoragije. Bolest koronarne tromboze ili intrakranijalne hemoragije često ima za posljedicu dugoročne posljedice u obliku paralize na jednoj strani tijela, probleme sa govorom i jezikom, poteškoće sa pamćenjem i izraženi umor. Ako je osoba sa visokim krvnim tlakom bila podvrgnuta liječenju, oko polovice ovih slučajeva moglo bi se izbjeći – upravo zbog toga morate znati koliki vam je krvni tlak.

## Tko može dobiti visok krvni tlak?

Svatko može dobiti visok krvni tlak. Ali određeni čimbenici povećavaju rizik. Primjerice:

- Tendencija visokog krvnog tlaka u obitelji
- Tendencija u obitelji za koronarnom trombozom srca ili mozga
- Dijabetes
- Bolest bubrega i
- Pušenje
- Pretilost
- Konzumiranje velike količine alkohola
- Previše soli u prehrani
- Previše masti u prehrani
- Premalo vježbanja.

Imajte na umu da obično ne možete osjetiti da imate visok krvni tlak. Stoga je važno da provjerite krvni tlak s vašim liječnikom.

### Što je to krvni tlak?

Krvni tlak je tlak u velikim arterijama dijelom u fazi u kojoj dolazi do stezanja srca (sistolčki krvni tlak), a dijelom u fazi odmaranja srca (dijastolički krvni tlak). Krvni tlak se dobiva pomoću dva broja, primjerice 140/90 mmHG (milimetara žive). Tlak nije isti tijekom dana. Primjerice, poveća se kod napora, vježbanja ili slično. Zbog toga krvni tlak uvijek treba mjeriti kada ste opušteni.

### Što je to visok krvni tlak?

Ako je vaš krvni tlak veći od 140/90 mmHG, smatra se da imate visok krvni tlak. Ovo ogrničenje odnosi se na sve odrasle osobe – neovisno o dobi i spolu. Ako imate dijabetes ili bolest bubrega, ograničenje je niže – posavjetujte se s liječnikom u vezi ovoga.

### Koliko često treba mjeriti krvni tlak?

HjerneSagen preporučuje odraslim osobama redovito mjerenje krvnog tlaka. Možete ga izmjeriti kod vašeg liječnika, u zdravstvenoj ustanovi ili u vašem domu. A koliko često treba mjeriti krvni tlak ovisi o vašoj životnoj situaciji. Razgovarajte s vašim liječnikom o tome.

### Ako želite izmjeriti vaš krvni tlak doma

Ako želite izmjeriti vaš krvni tlak doma, važno je da imate odobreni monitor za tlakomjer sa manžetom na čičak koja odgovara vašoj nadlaktici. Na internetskoj stranici HjerneSagen [www.hjernesagen.dk](http://www.hjernesagen.dk) potražite informacije o tome kako samostalno izmjeriti krvni tlak. Ovdje također možete kupiti odobreni monitor za tlakomjer.

Ako je vaš krvni tlak veći od

# 140/90

smatra se da imate visok krvni tlak.