

Około 1 mln osób w Danii ma wysokie ciśnienie tętnicze - czy jesteś jedną z nich?

Zadbaj o siebie

Normalny, zdrowy styl życia to skuteczny sposób na zmniejszenie ryzyka wystąpienia zakrzepicy naczyń wieńcowych i wylewu krwi do mózgu.

Jest także zdrowy dla całego ciała.

Zaleca się, aby:

- Zdrowo się odżywiać - jeść dużo owoców i warzyw
- Unikać spożywania nadmiernych ilości soli i tłuszczu
- Nie palić
- Pić alkohol z umiarem - mężczyźni maksymalnie 14 jednostek na tydzień, a kobiety maksymalnie 7 jednostek na tydzień
- Regularnie ćwiczyć - co najmniej 30 minut dziennie
- Regularnie mierzyć ciśnienie tętnicze, a jeśli jest za wysokie - stosować odpowiednie leczenie
- Mierzyć poziom cholesterolu we krwi.

Wspieraj działalność Hjernesagen

Hjernesagen to krajowe stowarzyszenie dla osób dotkniętych przez zakrzepicę naczyń wieńcowych lub wylew krwi do mózgu, pozostałych osób z uszkodzeniem mózgu, ich rodzin oraz innych zainteresowanych osób.

Cel naszych starań to:

- Zapobieganie wylewom krwi do mózgu i powstawaniu zakrzepów krwi w mózgu
- Zapewnienie możliwie najlepszego leczenia i rehabilitacji osobom dotkniętym
- Zapewnienie możliwie najlepszego wsparcia osobom dotkniętym i ich rodzinom.

Oferujemy cztery rodzaje członkostwa:

Członkostwo indywidualne, członkostwo gospodarstwa domowego, członkostwo pomocnicze i członkostwo dla firmy/instytucji.

Jako członek, otrzymujesz:

- Magazyn Hjernesagen dla członków
- Oferty kursów i wyjazdów wakacyjnych
- Infolinię z poradami neuropsychologa
- Dostęp do książek, raportów i broszur
- Dostęp do lokalnych wydarzeń i grup samopomocy
- Możliwość wspierania dobrej sprawy

Możesz także wspierać naszą działalność finansowo, poprzez: Dokonanie wpłaty za pośrednictwem www.hjernesagen.dk
Dokonanie wpłaty na rachunek giro 157-5171
Wysłanie pod numer 1414 wiadomości SMS* o treści „**hjerne100**”- Twój wkład wyniesie 100 DKK.
Z góry dziękujemy za wsparcie.
*Koszt usługi to zwykła stawka - oferowana przez



Chroń swój mózg - poznaj swoje ciśnienie tętnicze

POLSK

Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Blekinge Boulevard 2 • 2630 Taastrup • Telefon 36 75 30 88
Mail: admin@hjernesagen.dk

Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Ciśnienie tętnicze ma duże znaczenie dla zdrowia

To ważne, aby znać swoje ciśnienie tętnicze, ponieważ wysokie ciśnienie tętnicze jest najważniejszym czynnikiem ryzyka wystąpienia zakrzepów krwi i wylewów krwi do mózgu

Ryzyko zachorowania jest aż cztery razy większe, gdy ciśnienie tętnicze jest zbyt wysokie. Wysokie ciśnienie tętnicze może również prowadzić do szybkiego zwężania światła żył. Miażdżyca jest główną przyczyną większości chorób serca i układu krążenia - wysokie ciśnienie tętnicze może uszkodzić także nerki.

Zakrzepica naczyń wieńcowych lub wylew krwi do mózgu dotyka co 7 osobę

Co 7 osobę w pewnym momencie życia spotka zakrzepica naczyń wieńcowych lub wylew krwi do mózgu. Wystąpienie zakrzepicy naczyń wieńcowych lub wylewu krwi do mózgu często powoduje długofalowe skutki w postaci paraliżu jednej strony ciała, problemów z mową i innymi funkcjami językowymi, problemów z pamięcią i trudności z wystawianiem. Gdyby każda osoba z wysokim ciśnieniem tętniczym poddała się leczeniu, około połowy wszystkich przypadków prawdopodobnie można by uniknąć - dlatego należy znać swoje ciśnienie tętnicze.

Kto może mieć wysokie ciśnienie tętnicze?

Każdy może mieć wysokie ciśnienie tętnicze. Ale pewne czynniki zwiększają ryzyko. Na przykład:

- Skłonność do występowania wysokiego ciśnienia tętniczego w rodzinie
- Rodzinna skłonność do występowania zakrzepicy naczyń wieńcowych lub zakrzepów krwi w mózgu
- Cukrzyca
- Choroby nerek oraz
- Palenie
- Otyłość
- Duże spożycie alkoholu
- Zbyt dużo soli w diecie
- Zbyt dużo tłuszczu w diecie
- Za mało ćwiczeń fizycznych

Należy pamiętać, że wysokiego ciśnienia tętniczego zazwyczaj się nie czuje. Dlatego ważne jest, aby sprawdzać ciśnienie u lekarza.

Co to jest ciśnienie tętnicze?

Ciśnienie tętnicze jest to ciśnienie krwi wywierane na ścianki największych tętnic w momencie skurczu serca (ciśnienie skurczowe) oraz w momencie rozkurczu serca (ciśnienie rozkurczowe). Wartość ciśnienia tętniczego podaje się za pomocą dwóch liczb - na przykład 140/90 mm Hg (milimetrów słupa rtęci). Ciśnienie nie jest takie samo przez cały dzień. Na przykład - rośnie podczas wysiłku, w przypadku podekscytowania itp. Dlatego ciśnienie tętnicze zawsze należy mierzyć w stanie spoczynku.

Co to jest wysokie ciśnienie tętnicze?

Jeśli ciśnienie tętnicze jest wyższe niż 140/90 mm Hg, oznacza to, masz wysokie ciśnienie. Te wartości graniczne dotyczą wszystkich osób dorosłych - bez względu na wiek i płeć. Jeśli chorujesz na cukrzycę lub choroby nerek, wartości te są niższe - lekarz wyda Ci odpowiednie zalecenia.

Jak często należy sprawdzać ciśnienie tętnicze?

HjerneSagen zaleca, aby osoby dorosłe regularnie sprawdzały swoje ciśnienie. Można to zrobić u lekarza, w ośrodku zdrowia lub w domu. To, jak często powinieneś mierzyć ciśnienie tętnicze, zależy od Twojej sytuacji życiowej. Porozmawiaj na ten temat ze swoim lekarzem.

Jeśli chcesz mierzyć ciśnienie tętnicze w domu

Jeśli chcesz mierzyć ciśnienie tętnicze w domu, ważne, żebyś nabył certyfikowany ciśnieniomierz z mankietem dopasowanym do Twojego ramienia. Na głównej stronie Hjernesagen - www.hjernesagen.dk - znajdziesz informacje na temat samodzielnego mierzenia ciśnienia tętniczego. Można tu również zakupić ciśnieniomierz z certyfikatem.

Jeśli ciśnienie tętnicze jest wyższe niż

140/90

oznacza to, masz wysokie ciśnienie.