

Otprilike 1 milijun ljudi u Danskoj ima visok krvni pritisak – da li ste i vi među njima?

## Brinite o sebi

Zdrav način života je efikasan način za smanjenje opasnosti od koronarne tromboze i intrakranijalne hemoragije.  
Zdrav način života je dobar za celo telo.

### Preporučujemo vam sledeće:

- Jedite zdravu hranu – mnoštvo voća i povrća
- Izbegavajte preveliki unos soli i masti
- Ne pušite
- Umereno konzumirajte alkohol – za muškarce najviše 14 jedinica nedeljno a za žene najviše 7 jedinica nedeljno
- Redovno vežbajte – barem 30 minuta dnevno
- Redovno merite krvni pritisak i lečite ga ako je previsok
- Izmerite nivo holesterola u krvi.

### Podržite rad društva Hjernesagen

Hjernesagen je nacionalno društvo za osobe obolele od koronarne tromboze ili intrakranijalne hemoragije, druge osobe sa oštećenjem mozga, njihovom rodbinom i drugim zainteresovanim osobama.

### Naš rad usmeren je na:

- Sprečavanje intrakranijalne hemoragije i krvnih ugrušaka u mozgu
- Osiguranje najboljeg mogućeg lečenja i rehabilitacije obolelih osoba
- Osiguranje najbolje moguće podrške obolelih osoba i njihovih porodica.

### Nudimo četiri vrste članstva:

Pojedinačno članstvo, porodično članstvo, članstvo za podršku i članstvo preduzeća/institucije.

### Kao član, dobijate:

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

Naš rad možete da potpomognete i finansijski na sledeći način:

- Doniranjem sredstava putem internet strane [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 ceni a nudi se putem



## Zaštitite svoj mozak - izmerite krvni pritisak

SERBISK

**Hjernesagen**  
LIVET MED HJERNESKADE

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

**Hjernesagen**  
LIVET MED HJERNESKADE

# Krvni pritisak je značajan za vaše zdravlje

Važno je da znate koliki vam je krvni pritisak jer visok krvni pritisak predstavlja najvažniji faktor rizika za nastanak krvnih ugrušaka i krvarenja u mozgu – u stvari je vaš rizik od oboljenja četiri puta veći ako vam je krvni pritisak previsok. Visok krvni pritisak također može da dovede do brže kontrakcije vaših vena.

Ateroskleroza je glavni uzrok većine srčanih i cirkulatornih bolesti – a visok krvni pritisak može da ošteti i bubrege.

## Koronarna tromboza ili intrakranijalna hemoragija zahvata 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 posledicu dugotrajne posledice u obliku paralize na jednoj strani tela, probleme sa govorom i jezikom, poteškoće sa pamćenjem i izraženi umor. Ako je osoba sa visokim krvnim pritiskom bila podvrgnuta lečenju, oko polovine ovih slučajeva moglo bi da se izbegne – upravo zbog toga morate da znate koliki vam je krvni pritisak.

## Ko može da dobije visok krvni pritisak?

**Svako može da dobije visok krvni pritisak. Ali određeni faktori povećavaju rizik. Na primer:**

- Tendencija visokog krvnog pritiska u porodici
- Tendencija u porodici za koronarnom trombozom srca ili mozga
- Dijabetes
- Bolest bubrega i
- Pušenje
- Gojaznost
- Konzumiranje velike količine alkohola
- Previše soli u ishrani
- Previše masti u ishrani
- Premalo vežbanja.

**Imajte na umu da obično ne možete da osetite da imate visok krvni pritisak. Zbog toga je važno da proverite krvni pritisak sa vašim doktorom.**

### Šta je to krvni pritisak?

Krvni pritisak je pritisak u velikim arterijama delom u fazi u kojoj dolazi do stezanja srca (sistolički krvni pritisak), a delom u fazi odmaranja srca (dijastolički krvni pritisak). Krvni pritisak se dobija pomoću dva broja, na primer 140/90 mmHG (milimetara žive). Pritisak nije isti tokom dana. Na primer, poveća se kod napora, vežbanja ili slično. Zbog toga krvni pritisak uvek trebate da izmerite kada ste opušteni.

### Šta je to visok krvni pritisak?

Ako je vaš krvni pritisak veći od 140/90 mmHG, smatra se da imate visok krvni pritisak. Ovo ograničenje se odnosi na sve odrasle osobe – nezavisno o starosti i polu. Ako imate dijabetes ili bolest bubrega, ograničenje je niže – posavetujte se sa doktorom u vezi ovoga.

### Koliko često treba da se izmeri krvni pritisak?

HjerneSagen preporučuje odraslim osobama da redovno mere krvni pritisak. Možete da ga izmerite kod vašeg doktora, u zdravstvenoj ustanovi ili kod kuće. A koliko često treba da se izmeri krvni pritisak zavisi o vašoj životnoj situaciji. Razgovarajte sa vašim doktorom o tome.

### Ako želite da izmerite vaš krvni pritisak kod kuće

Ako želite da izmerite vaš krvni pritisak kod kuće važno je da imate odobreni monitor aparata za krvni pritisak sa manšetom na čičak koja odgovara vašoj nadlaktici. Na internet strani Hjernesagen [www.hjernesagen.dk](http://www.hjernesagen.dk) potražite informacije o tome kako da samostalno izmerite krvni pritisak. Ovde takođe možete da kupite odobreni monitor aparata za merenje krvnog pritiska.

Ako je vaš krvni pritisak veći od 1

# 140/90

smatra se da imate visok krvni pritisak.