

Otprilike milijun ljudi u Danskoj ima visok krvni tlak – jeste li jedan od njih?

Vodite računa o sebi

Normalan, zdrav stil života je učinkovit način da se smanji rizik od koronarne tromboze i moždanog krvarenja. To je također zdravo za cijelo tijelo.

Preporučuje vam se:

- Hranite se zdravo – što znači jedite mnogo voća i povrća
- Izbjegavajte previše soli i masti
- Nemojte pušiti
- Pijte alkohol umjereno – muškarci najviše 14 jedinicu tjedno, a žene najviše 7 jedinica tjedno
- Redovito vježbajte – barem 30 minuta dnevno
- Redovito mjerite krvni tlak i liječite se ako je previsok
- Mjerite razinu kolesterola u krvi.

Podržite rad Hjernesagena

Hjernesagen je nacionalna udruga za oboljele od koronarne tromboze ili moždanog krvarenja, druge osobe s oštećenjem mozga, njihovih srodnika i drugih zainteresiranih osoba.

Nastojimo:

- Spriječiti pojavu moždanog krvarenja i krvnih ugrušaka u mozgu
- Osigurati najbolje moguće liječenje i rehabilitaciju onih koji su pogođeni
- Osigurati najbolju moguću potporu ugroženim osobama i njihovim obiteljima.

Nudimo četiri vrste članstva:

Pojedinačno članstvo, članstvo za kućanstvo, članstvo za potporu i članstvo za tvrtku/ustanovu.

Kao član dobijate:

- Časopis Hjernesagen za članove
- Tečaje i blagdanske ponude
- Telefonsku liniju za pomoć od neuropsihologa
- Pristup knjigama, izvješćima i brošurama
- Pristup lokalnim događajima i grupama za samopomoć
- Prilike za podršku u korisne svrhe

Također možete financijski podržati naš rad i to:

- Davanjem donacija putem www.hjernesagen.dk
- Davanjem donacija uplatom na žiro-račun 157-5171
- Slanjem SMS poruke* na 1414 s tekстом **hjerne100** – na taj način donirati ćete 100 DKK.

Hvala unaprijed za vašu podršku.

*Troškovi u visini normalnog iznosa koje nudi

Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

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



Zaštitite mozak – upoznajte svoj krvni tlak

KROATISK

Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Krvni tlak je značajan za vaše zdravlje

Važno je da znate vaš krvni tlak, jer je visoki krvni tlak najvažniji faktor rizika za dobijanje krvnih ugrušaka i krvarenja u mozgu – zapravo, opasnost da ćete oboljeti je četiri puta veća ako vam je krvni tlak previsok. Visoki krvni tlak također može dovesti do brzog skupljanja vaših krvnih žila.

Ateroskleroza je glavni uzrok većine bolesti srca i krvnih žila – nadalje, visoki krvni tlak vam također može oštetiti bubrege.

Koronarna tromboza ili moždano krvarenje pogađa svaku sedmu osobu.

Svaka sedma osoba u jednom trenutku njenog života biva pogođena koronarnom trombozom ili moždanim krvarenjem. Osobe pogođene koronarnom trombozom ili moždanim krvarenjem obično imaju cjeloživotne posljedice u obliku paralize jedne strane tijela, problema s govorom i jezikom, problema s pamćenjem i izrazitog umora. Kada bi svatko s visokim krvnim tlakom bio na liječenju, oko polovina svih slučajeva vjerojatno bi se mogla izbjeći – to je razlog zašto biste trebali znati vaš krvni tlak.

Tko može dobiti visoki krvni tlak?

Svatko može dobiti visoki krvni tlak. No, određeni faktori povećavaju rizik. Na primjer:

- Sklonost ka visokom krvnom tlaku u obitelji
- Sklonost u obitelji ka koronarnoj trombozi u srcu ili mozgu
- Dijabetes
- Bolesti bubrega i
- Pušenje
- Pretilost
- Velika konzumacija alkohola
- Previše soli u prehrani
- Previše masnoća u prehrani
- Premalo vježbe.

Budite svjesni da obično ne možete osjetiti da imate visok krvni tlak. Zato je važno da liječnik provjeri vaš krvni tlak.

Što je krvni tlak?

Krvni tlak je tlak u velikim arterijama djelomično u fazi kada se srce skuplja (sistolčki tlak), djelomično u fazi kada se srce opušta (dijastolički tlak). Vrijednost krvnog tlaka izražava se pomoću dva broja, na primjer 140/90 mmHG (milimetara žive). Tlak nije isti tijekom cijelog dana. Na primjer, povećava se ako ste napregnuti, uzbuđeni ili slično. To je razlog zašto krvni tlak treba uvijek mjeriti kada ste opušteni. **Column 6 What is high blood pressure?**

Što je visok krvni tlak?

Ako je vaš krvni tlak viši od 140/90 mmHG, onda imate visok krvni tlak. Ovo ograničenje se odnosi na sve odrasle osobe – bez obzira na dob, da li ste muškarac ili žena. Ako ste dijabetičar ili imate bolest bubrega, granica je niža – vaš liječnik vas može savjetovati o tome.

Koliko često trebate provjeravati krvni tlak?

HjerneSagen preporučuje da odrasli redovito mjere krvni tlak. To možete uraditi kod vašeg liječnika, u zdravstvenom centru ili kod kuće. Koliko često trebate mjeriti krvni tlak ovisi o vašoj životnoj situaciji. Razgovarajte sa svojim liječnikom o tome.

Ako želite mjeriti krvni tlak kod kuće

Ako želite mjeriti krvni tlak kod kuće, važno je da imate odobreni monitor krvnog tlaka s manšetom koja odgovara gornjem dijelu vaše ruke. Na Hjernesagen stranici www.hjernesagen.dk možete pronaći informacije o tome kako sami možete mjeriti krvni tlak. Ovdje također možete kupiti odobreni monitor krvnog tlaka.

Ako je vaš krvni tlak viši od

140/90

onda imate visok krvni tlak.