

10 NASVETOV ZA ZDRAV KRVNI TLAK



Obdržite zdravo težo: že upoštevanje tega nasveta pomaga pri zniževanju zvišanega krvnega tlaka



Redno telovadite: rekreaciji posvetite približno 30 minut dnevno. Da bi bil napor učinkovit, se morate počutiti ogretega, se zmerno zadihati, vaš srčni utrip mora biti hitrejši kot je običajno



Uživajte veliko sadja in zelenjave vsak dan. Zelenjavo uživajte surovo ali rahlo poparjeno, ne pa prekuhano, da zaužijete največ hranil. Izogibajte se cvrtju



Dnevno si privoščite vsaj 7 ur kvalitetnega spanja, po katerem se zbudite spočiti. Kronično pomanjkanje spanja zvišuje krvni tlak in vam oteži dan



Omejite vnos soli: ne pozabite, da je veliko soli prikrite v obdelani hrani. Veliko soli je v kruhu, žitaricah, juhah in omakah. Če je možno, preverite vsebnost soli v živilih



Omejite vnos maščob in sladkorja: vedno preverite vsebnost živil in bodite posebej pozorni na hidrogenirane ali "trans" maščobe in "prikrite" sladkorje pod drugimi imeni, kot so saharoza, dekstroza, fruktoza in glukoza, npr. v sadnih sokovih in gaziranih pijačah



Opustite kajenje tobaka! Vaše žile odvodnice se zožujejo še hitreje, če kadite. Kajenje povzroča še številne druge zdravstvene težave. Vaš krvni tlak dejansko porača, medtem ko kadite



Omejite vnos kofeina — in ne pozabite — kofein se nahaja v nekaterih gaziranih pijačah, tako kot v kavi in pravem čaju



Ne uživajte preveč alkohola: držite se priporočil za največji dnevni vnos – običajno manj kot 2 enoti za moške in 1 za ženske (1 enota = malo pivo ali kozarec vina)



Sprostite se: stres prispeva k zviševanju krvnega tlaka. Izogibajte se stresnim okoliščinam, če je le možno in si omogočite čas za sproščanje. Sprostite se lahko na različne načine, npr. v mirnem okolju, z druženjem, ob telesni vadbi ali s smehom

Hvala za sodelovanje pri Mesecu meritev maj 2018

Za podrobnejše informacije obiščite www.hipertenzija.org ali

www.maymeasure.com/public-info

Če imate pomisleke ali ste zaskrbljeni zaradi naštetih nasvetov, se posvetujte z usposobljenim zdravstvenim delavcem

PREPROST UKREP, KI REŠUJE ŽIVLJENJA
#checkyourpressure



@maymeasure



www.hipertenzija.org

www.maymeasure.com

Mesec meritev maj je iniciativa, ki jo vodi Mednarodno združenje za hipertenzijo in jo podpira Svetovna liga za hipertenzijo