

**Vabimo vas, da sodelujete v globalni akciji
»MESEC MERITEV MAJ 2019«**

Prosimo vas, da si izmerite krvni tlak doma, pri zdravniku, v zdravstvenem domu, v bolnišnici ali v lekarni. Zapišite si vrednosti svojega krvnega tlaka in utripa, po možnosti 3-krat v razmaku 1-2 minut. Prosimo vas, da vrednosti meritev in nekaj preprostih podatkov vnesete v obrazec, ki se nahaja na spletni povezavi:

www.hipertenzija.org

Ko nam boste poslali te podatke, boste sodelovali v akciji Svetovnega dneva hipertenzije. Svetovna liga za hipertenzijo v sodelovanju z Mednarodnim združenjem za hipertenzijo (ISH) organizira akcijo globalnih meritev krvnega tlaka, s katero poziva celotno svetovno populacijo, da aktivno sodeluje in s tem poveča zavedanje o nevarnosti hipertenzije.

Celoten mesec maj bomo zbirali vaše meritve krvnega tlaka, ki jih bomo nato analizirali. Podatke bomo posredovali Mednarodnemu združenju, ki bo kasneje tudi objavilo rezultate vseh držav.

Vnaprej se vam zahvaljujemo za sodelovanje, ker ste s tem pripomogli k uspešni izvedbi ankete in k ozaveščanju o hipertenziji po svetu.

**Globalna akcija
»Mesec Meritev Maj 2019«**

*Pismo generalnega sekretarja
Svetovne lige za hipertenzijo*



v sodelovanju z:



LEKARNIŠKA
ZBORNIČA
SLOVENIJE | SLOVENE
CHAMBER
OF PHARMACY



Združenje zdravnikov družinske medicine Slovenije
ISSN 1583-2660




NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Zvišan krvni tlak ali hipertenzija je pomemben dejavnik tveganja za bolezni srca, možgansko kap, ledvične bolezni in celo bolezni oči. Edini način, da ugotovimo, kakšen je naš krvni tlak, je merjenje z ustreznim nadlahtnim merilnikom krvnega tlaka. V zadnjem času je tehnologija merilnikov napredovala, tako da lahko krvni tlak izmerimo doma sami s samodejnimi merilniki. Za razliko od drugih bolezni, kot so glavobol ali bolečine drugod po telesu, hipertenzija pogosto sprva ne povzroča težav, in jo zato imenujemo »tiha ubijalka«.

Skoraj vsak četrti odrasel človek na svetu (skupno skoraj 1,8 milijarde ljudi) živi s hipertenzijo. Skoraj polovica se jih tega ne zaveda. Med tistimi, ki se zavedajo, jih polovica ne stori ničesar, da bi nadzorovali svoj krvni tlak s spremembo življenjskega stila ali z zdravili. To pomeni, da je 75% svetovnih bolnikov s hipertenzijo izpostavljenih povečanemu tveganju, da zbolijo za srčnimi obolenji, možgansko kapjo, ledvičnim obolenjem in doživijo nenadno smrt.

Svetovna liga za hipertenzijo je leta 2005 uvedla Svetovni dan hipertenzije, ki ga obeležujemo 17. maja, da bi povečala zavedanje o nevarnosti hipertenzije po svetu. V letu 2019 Združenje za hipertenzijo pod okriljem Svetovne lige za hipertenzijo in Mednarodnega združenja za hipertenzijo (ISH) ponovno načrtuje akcijo Globalnih meritev krvnega tlaka - **Mesec Meritev Maj 2019**, s katero nameravamo izmeriti krvni tlak kar največjemu številu prebivalcev po celem svetu.

Svetovna liga za hipertenzijo priporoča, da si vsakdo izmeri krvni tlak vsaj enkrat vsako leto.

	Če je vaš krvni tlak pod 120/80 mmHg (kar pomeni, da je sistolični krvni tlak nižji od 120 mmHg in diastolični krvni tlak nižji od 80 mmHg), imate normalen krvni tlak. Čestitke, vzdržujte naprej tak krvni tlak in si od sedaj krvni tlak merite vsako leto.
	Če je vaš tlak nižji od 140/90 mmHg in višji od 120/80 mmHg , obstaja tveganje, da se bo razvila hipertenzija. Svetujemo nekaj korakov za izboljšanje življenjskega sloga kot so: opustite kajenje, če ste kadilec; znižajte telesno težo na zdrav nivo; postanite bolj telesno aktivni; izboljšajte prehranjevalne navade, uživajte več zelenjave in sadja, omejite sol in maščobe v prehrani – z drugo besedo: zdravo se prehranjujte; obiščite osebnega zdravnika, da vam bo kontroliral krvni tlak vsako leto.
	Če je vaš krvni tlak 140/90 mmHg ali več , svetujemo obisk pri zdravniku, da bo ugotovil ali imate hipertenzijo in če potrebujete zdravljenje, da bi preprečili nastanek možganske kapi ali srčnega obolenja.

V ta namen smo pripravili kratko anonimno spletno anketo. Vabimo vas k sodelovanju. Svetovna liga za hipertenzijo je ponovno vključila celotno svetovno populacijo, da aktivno sodeluje in s tem poveča zavedanje o nevarnosti hipertenzije.

Prof. Alta Schutte, PhD, FESC, FRSSAf
Predsednica Mednarodnega združenja za hipertenzijo
(ISH), v imenu MMM ISH/WHL

Doc. dr. Jana Brguljan Hitij, dr. med.
predsednica slovenskega
Združenja za hipertenzijo

Ljubljana, maj 2019

