

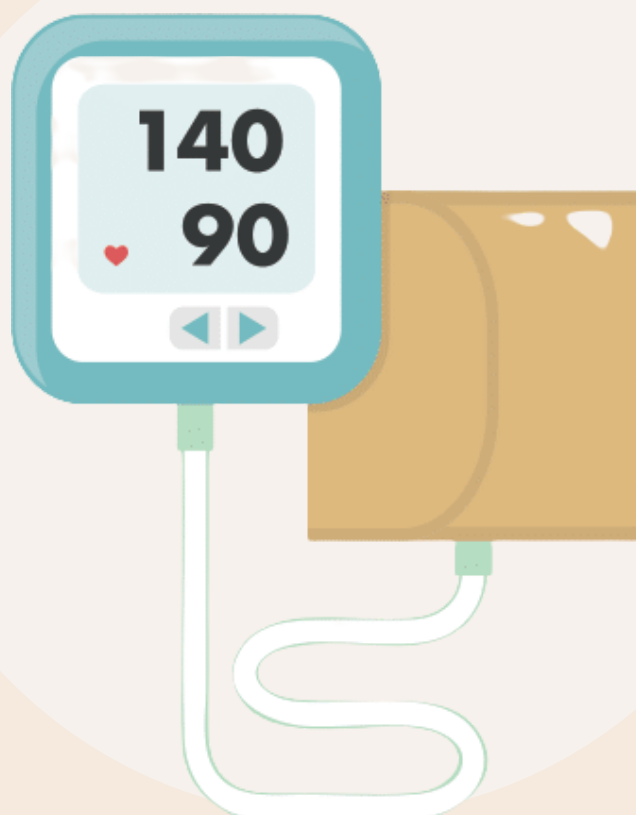
# HIPERTENZIJA: DJELUJ ODMAH!

## Što je hipertenzija?

Krvni tlak podrazumijeva tlak krvi na stijenke arterija, glavnih krvnih žila u tijelu.

Do hipertenzije dolazi kada je taj tlak prevelik, odnosno prekomjeren.

Većina ljudi **NE ZNA DA IMA POVIŠEN KRVNI TLAK.**

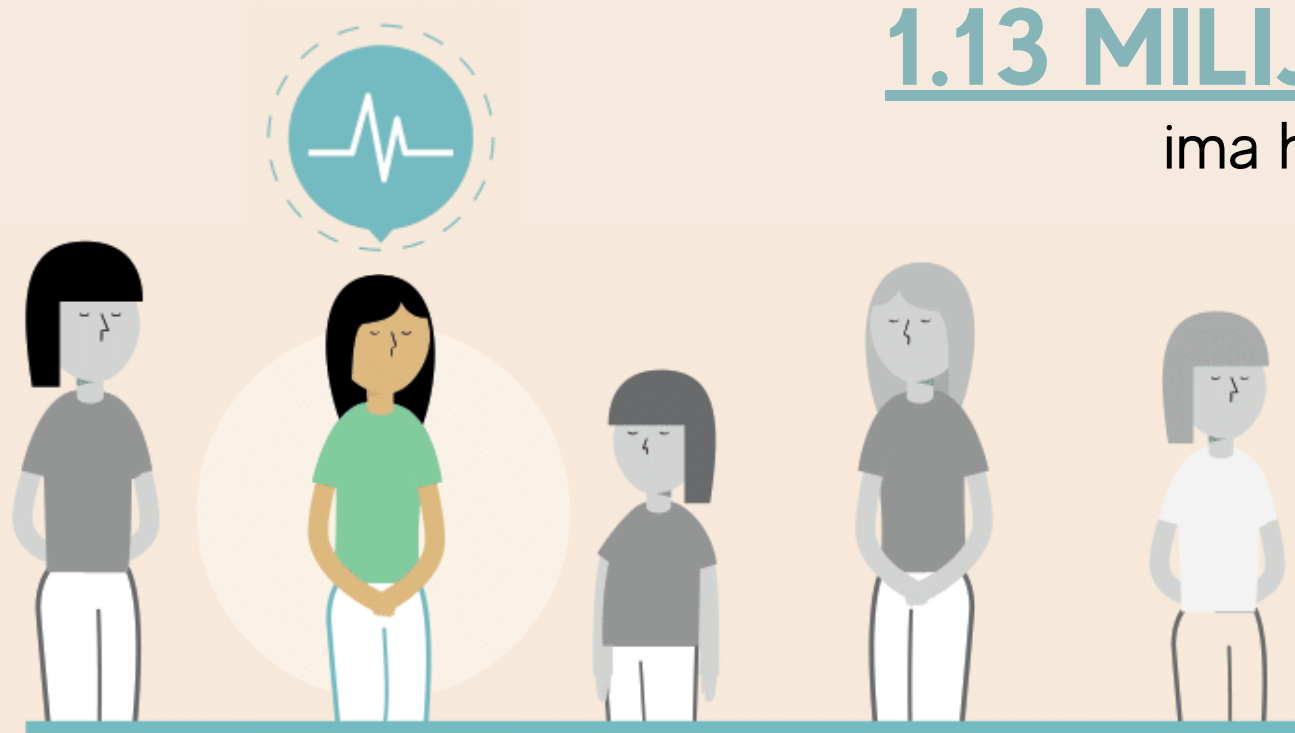


Hipertenzija se dijagnosticira kada su vrijednosti krvnog tlaka **140/90** ili više u različitim danima.

## Koliko ljudi ima visoki krvni tlak?

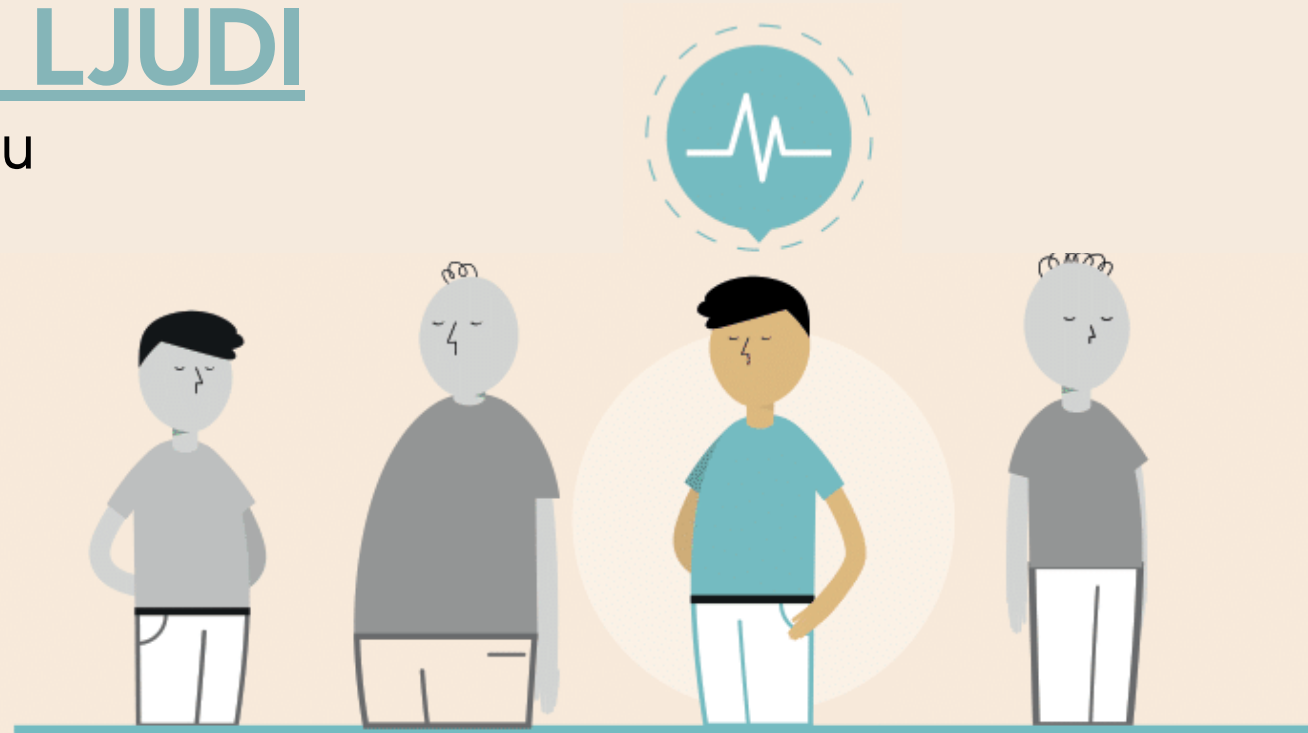
**1.13 MILIJARDI LJUDI**

ima hipertenziju



1 od 5

**ŽENA IMA HIPERTENZIJU**



1 od 4

**MUŠKARACA IMA HIPERTENZIJU**

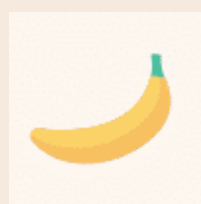
## Koji su rizični čimbenici?



Konzumacija soli



Prekomjerna konzumacija alkohola



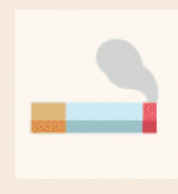
Nizak unos voća i povrća



Nedostatak tjelesne aktivnosti



Zasićene masti i trans masti

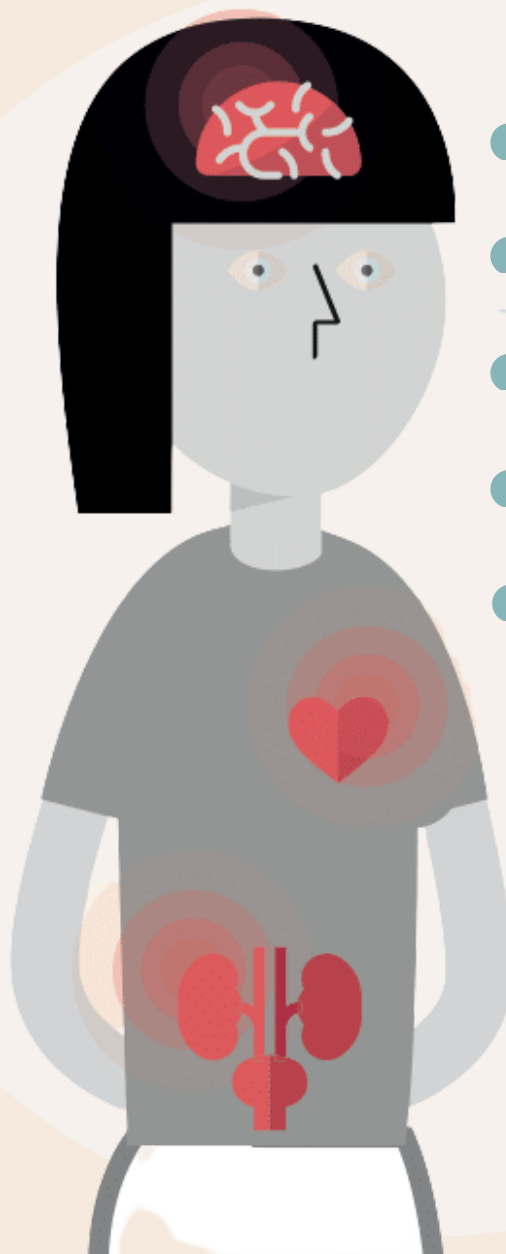


Pušenje



Prekomjerna tjelesna težina i pretilost

## Koje su posljedice?



- Srčani udar
- Moždani udar
- Zatajenje bubrega
- Sljepoća
- Ostale komplikacije

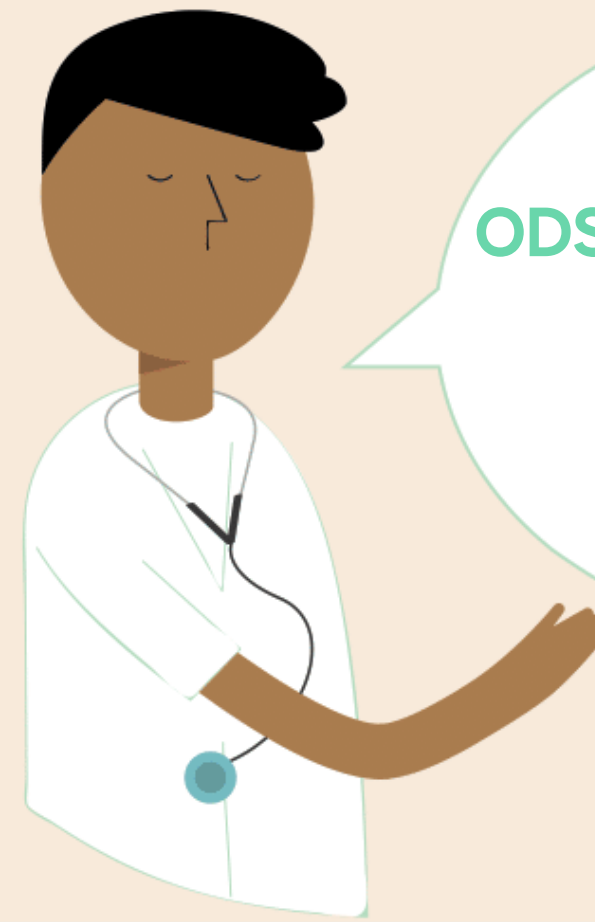
## Kako spriječiti hipertenziju?

- Smanji unos soli (na manje od 5 g dnevno)
- Redovito jedi povrće i voće
- Izbjegavaj zasićene masti i trans masti
- Izbjegavaj duhanske proizvode
- Smanji unos alkohola
- Budi tjelesno aktivan/na svaki dan



## Kako prepoznati hipertenziju?

Zdravstveni djelatnici trebaju redovno kontrolirati krvni tlak pacijentima.



ODSUSTVO SIMPTOMA  
**NE ZNAČI**  
da je krvni tlak u prihvatljivim  
granicama

Ljudi mogu imati visoki krvni tlak **BEZ IKAKVIH SIMPTOMA.**

## Kako kontrolirati hipertenziju?

Od hipertenzije se liječe oni pacijenti čiji je krvni tlak **140/90** mmHG ili viši. Pridržavanje terapije je ključno za kontrolu krvnog tlaka.



- Slušaj savjete liječnika i pridržavaj se promjena životnog stila
- Uzimaj lijekove onako kako je propisano
- Redovno kontroliraj krvni tlak
- Smanji i kontroliraj stres

## Kako poboljšati skrb o pacijentima s hipertenzijom?

Zdravstveni djelatnici u primarnoj zdravstvenoj skrbi mogu ranim otkrivanjem i dobrom kontrolom hipertenzije poboljšati kardiovaskularno zdravlje svojih pacijenata.



Savjetovanje o zdravom životnom stilu



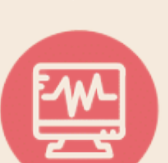
Protokoli liječenja temeljeni na dokazima



Pristup nužnim lijekovima i tehnologiji



Suradnja svih uključenih u liječenje



Sustavi za praćenje



World Health Organization



HZJZ

HRVATSKI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO