

ASINSSPIEDIENS

Tavas sirds

DRAUGS



**UZZINI!
IZMĒRI!
JAUTĀ!**

JA JUMS NAV HIPERTENSIJAS

UZZINI, kāds ir normāls asinsspiediens?



Normāls asinsspiediens jebkurā vecumā ir 120/80 mmHg!

- ♥ Asinsspiedienam ir svarīga loma ķermeņa apgādē ar skābekli un barības vielām.
- ♥ Arteriālā hipertensija ir slimība, kad asinsspiediens ir ilgstoši paaugstināts (virs 140/90 mmHg).

IZMĒRI risku saslimt ar hipertensiju!

	Jā	Nē
Jūs esat vīrietis vecumā virs 45 gadiem vai sieviete virs 50 gadiem		
Mērot asinsspiedienu, rādījums mēdz būt virs 130/80 mmHg		
Kādam no Jūsu vecākiem ir hipertensija		
Jūsu brāļiem/māsām ir hipertensija		
Pēdējā laikā esat pieņēmis svarā (>3kg) vai jums ir palielināts svars		
Jums ir mazkustīgs dzīvesveids		
Jūs lietojat uzturā sāļus ēdienus		

Ja atbildējāt "Jā" vairāk nekā 3 reizes:

- ♥ jūsu risks saslimt ar hipertensiju ir augsts;
- ♥ ieteicams regulāri mērīt asinsspiedienu;
- ♥ ja asinsspiediens ir virs 140/90 mmHg, griezieties pie ārsta.

JAUTĀ savam ārstam un farmaceitam

- ♥ Kā samazināt hipertensijas attīstības risku?
- ♥ Kāds uzturs un fiziskās aktivitātes ieteicamas sirds veselības stiprināšanai?

JA JUMS IR HIPERTENSIJA

UZZINI, kā ārstēt hipertensiju?



Atcerieties, ka medikamenti ir jālieto katru dienu visa mūža garumā, arī tad, ja asinsspiediens normalizējas un jūtaties labi!

*Asinsspiediens virs 140/90 mmHg rada komplikācijas!

IZMĒRI savu asinsspiedienu!

Asinsspiedienam jābūt zem 140/90 mmHg visu diennakti*!

- ♥ Asinsspiediens jāmēra arī tad, ja lietojat zāles.
- ♥ Reizi nedēļā veiciet mērījumus no rīta (pirms zāļu lietošanas) un vakarā, lai pārliecinātos, vai asinsspiediens ir zem 140/90 mmHg visas dienas garumā!
- ♥ Mērījumus fiksējiet un apspriediet ar ārstu!

*Ir pierādīts, ka visaugstākais asinsspiediens ir agrās rīta stundās, kad visbiežāk notiek infarkts un insults.

JAUTĀ savam ārstam un farmaceitam

- ♥ Kā pareizi mērit asinsspiedienu?
- ♥ Kā rīkoties, ja asinsspiediens ir virs 140/90 mmHg?

Jums ir iespēja **bez maksas saņemt asinsspiediena mērīšanas dienasgrāmatu aptiekā vai pie ārsta!**

Uzmanību!

Augsts asinsspiediens izraisa infarktu, insultu un priekšlaicīgu nāvi!

Asinsspiediens un veselīgs dzīvesveids

Hipertensijas profilaksē liela nozīme ir veselīgam dzīvesveidam, tāpēc, lai izvairītos no sirds un asinsvadu slimībām:

- ♥ **Atmetiet smēķēšanu** – tās ietekmē paātrinās sirdsdarbība, paaugstinās asinsspiediens un tiek bojātas artēriju sienas.
- ♥ **Samaziniet lieko svaru** – liekais svars un aptaukošanās visbiežāk veicina arī asinsspiediena paaugstināšanos.
- ♥ **Vairāk kustieties** – staigājiet, brauciet ar velosipēdu, nūjojiet, slēpojiet, kāpiet pa kāpnēm, skrieniet lēnā tempā vismaz 30 minūtes dienā!
- ♥ **Ēdiet veselīgi** – kardiologi iesaka Vidusjūras diētu: daudz dārzeņu un augļu, pilngraudu produktus, zivis un jūras produktus, kā arī liesu gaļu un piena produktus ar pazeminātu tauku saturu. Samaziniet uzturā sāls patēriņu!
- ♥ **Izvairieties no stresa** – tas veicina neveselīgu ēšanu, smēķēšanu, pārmērīgu alkohola patēriņu, mazkustīgumu, miega traucējumus. Stresa ietekmi var mazināt ar regulārām fiziskām aktivitātēm, veselīgu uzturu un atpūtas režīmu.

Hipertensijas gadījumā medikamentu lietošana apvienojumā ar veselīgu dzīvesveidu uzlabo dzīves kvalitāti un pagarina mūžu!