

5. VERIFICAȚI-VĂ GREUTATEA CORPORALĂ!

Încercați să vă mențineți greutatea ideală!

6. ADOPTAȚI UN STIL DE VIAȚĂ ACTIV!



30 minute de exerciții *efectuate zilnic*, vă pot ajuta să scădeți în greutate și să vă reduceți presiunea arterială.



Ministerul
Sănătății



Institutul
Național de
Sănătate
Publică

CNEPSS

Centrul
Național de
Evaluare și
Promovare a
Stării de
Sănătate



Centrul
Regional de
Sănătate
Publică
Cluj

Sigla
Denumire
DSP

BENEFICIILE CONTROLULUI PRESIUNII ARTERIALE!

Reducerea presiunii arteriale sistolice medii (valoarea superioară a presiunii arteriale) cu 12-13 mmHg poate reduce riscul de:

ACCIDENT VASCULAR
CEREBRAL

37%

BOALĂ CORONARIANĂ

21%

DECESE PRIN BOLI
CARDIOVASCULARE

25%

DECESE PRIN ALTE
BOLI

13%

WHO- A Global Brief on Hypertension, Silent killer, Global Public Health Crisis, WHO/DCO/WHO/2013.2 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension, The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Society of Hypertension (ESH),



6 MODALITĂȚI SIMPLE PENTRU A VĂ REDUCE PRESIUNEA ARTERIALĂ



Material adresat populației generale



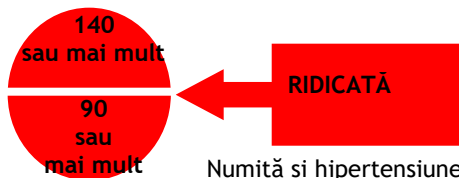
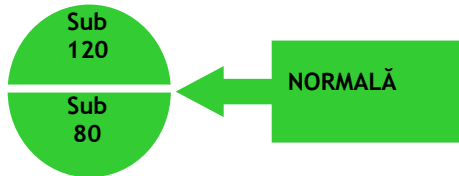
SEMNIFICAȚIA VALORILOR PRESIUNII ARTERIALE:

Valoarea SUPERIOARĂ:

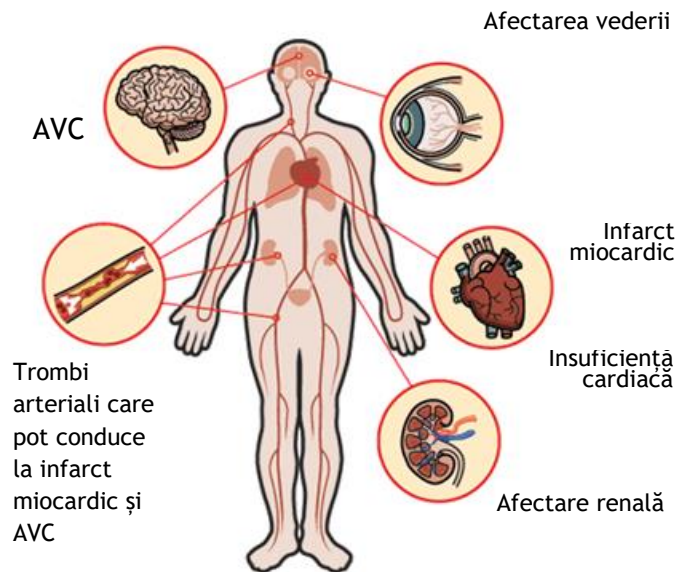
PRESIUNEA SISTOLICĂ

PRESIUNEA DIASTOLICĂ

Presiunea din artere la bătaia cardiacă



COMPLICAȚIILE HIPERTENSIUNII ARTERIALE



CE PUTEȚI FACE PENTRU A VĂ REDUCE PRESIUNEA ARTERIALĂ ?



1. REDUCEȚI CONSUMUL DE SARE!

Verificați etichetele produselor alimentare. Nu adăugați sare la masă!

2. ALEGEȚI O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ!



Consumați multe legume și fructe!
Spuneți nu alimentelor de tip fast-food!

3. RENUNȚATI LA FUMATI!



4. CONSUMAȚI ALCOOL CU MODERAȚIE!

