

Ziua Mondială de Luptă împotriva Hipertensiunii - 17 mai 2019

Cunoaște-ți valorile presiunii arteriale!

Hipertensiunea arterială este **UCIGAȘUL TĂCUT**, deoarece nu se însoțește de semne și simptome evidente!



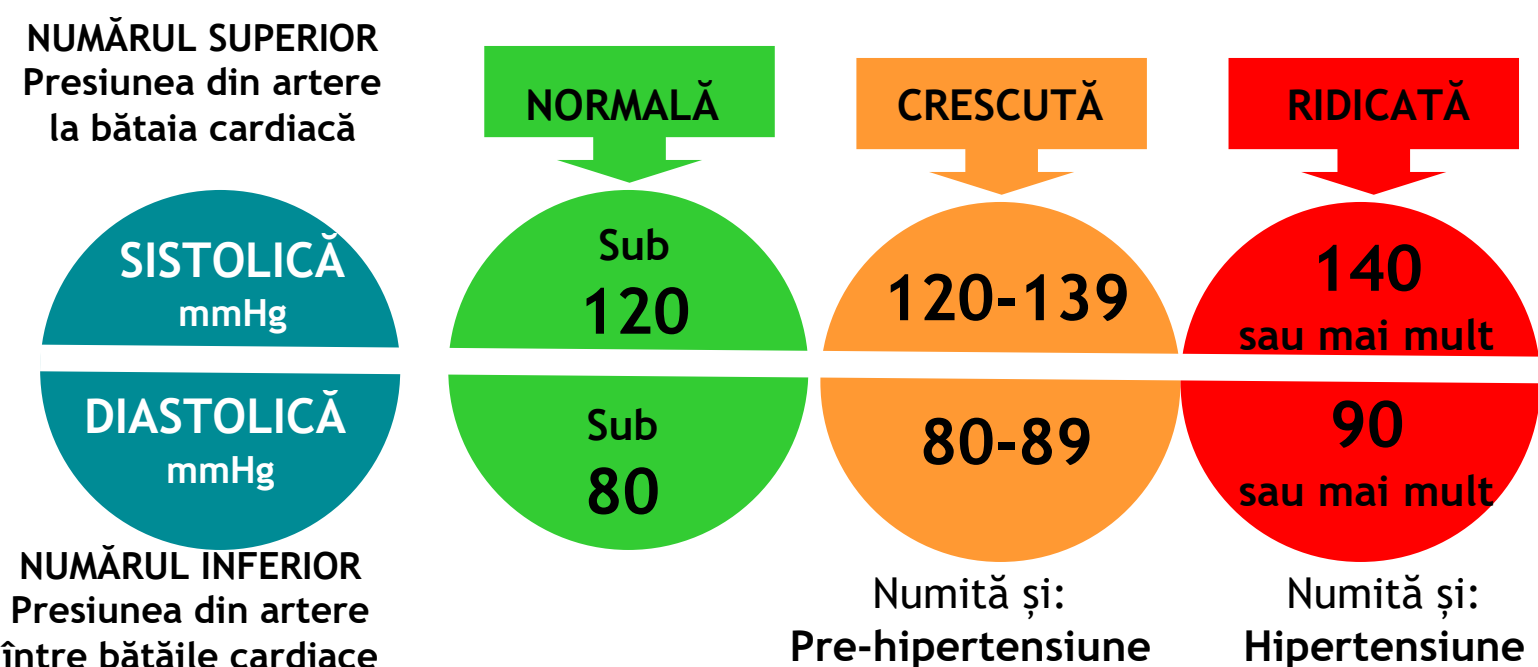
CUNOAȘTEREA VALORILOR PRESIUNII TALE ARTERIALE ÎȚI POATE SALVA VIAȚA!

CE ESTE PRESIUNEA ARTERIALĂ?

Presiunea arterială este presiunea exercitată de sânge asupra pereților arteriali. Ea este exprimată prin DOUĂ NUMERE ¹:



CE ÎNSEAMNĂ NUMERELE PRESIUNII ARTERIALE



CE POȚI FACE PENTRU A PREVENI HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ²?

OPTEAZĂ PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ



ADOPTĂ UN STIL DE VIAȚĂ ACTIV



EVITĂ CONSUMUL EXCESIV DE ALCOOL



EVITĂ FUMATUL



ALEGE MODALITĂȚI SĂNĂTOASE DE MANAGEMENT AL STRESULUI



MINISTERUL SĂNĂȚĂII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂȚATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ CLUJ

SIGLA ȘI NUME DSP

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății -pentru distribuție gratuită -

1. WHO - A Global Brief on Hypertension, Silent killer, Global Public Health Crisis, WHO/DCO/WHO/2013.2, https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/; 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), European Heart Journal (2018) 39, 3021-3104, http://sila.it/wp-content/uploads/2018/09/2018_ESC_ESH_Guidelines_for_the_management_of_2.pdf