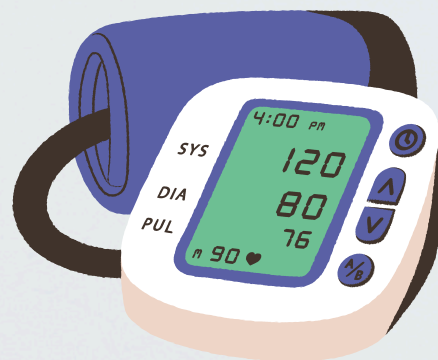




*Svetový  
deň hypertenzie  
17. máj*



REGIONÁLNY  
ÚRAD VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SO SÍDLOM V LEVICIACH



# *Hypertenzia alebo vysoký krvný tlak*

**JE STAV, PRI KTOROM JE TLAK KRVI V CIEVACH VYŠŠÍ AKO 140/90 MMHG. JE TO VÁŽNY STAV, KTORÝ MÔŽE ZVÝŠIŤ RIZIKO SRDCOVÝCH OCHORENÍ, MŔTVICE A INÝCH ZDRAVOTNÝCH KOMPLIKÁCIÍ.**

## *Ako zvládať hypertenziu?*

**1. ZDRAVÁ ŽIVOTOSPRÁVA: DÔLEŽITOU SÚČASŤOU LIEČBY HYPERTENZIE JE ZDRAVÁ ŽIVOTOSPRÁVA. STRAVUJTE SA ZDRAVO, MINIMALIZUJTE PRÍJEM SOLI, VYHNITE SA NADMERNÉMU KONZUMOVANIU ALKOHOLU A FAJČENIU.**



**2. PRAVIDELNÁ FYZICKÁ AKTIVITA: CVIČENIE MÔŽE ZLEPŠIŤ VAŠU CELKOVÚ KONDÍCIU A POMÔCŤ ZNÍŽIŤ KRVNÝ TLAK. ASPOŇ 30 MINÚT STREDNE INTENZÍVNEHO CVIČENIA DENNE MÔŽE MAŤ POZITÍVNY VPLYV NA VAŠE ZDRAVIE.**

### **3. MONITOROVANIE KRVNÉHO TLAKU:**

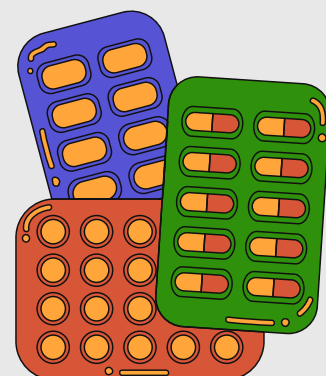
**PRAVIDELNÉ MERANIE KRVNÉHO TLAKU DOMA ALEBO U LEKÁRA VÁM POMÔŽE SLEDOVAŤ STAV VAŠEJ HYPERTENZIE A PRISPÔSOBIŤ LIEČBU PODĽA POTREBY.**



**4. ZVLÁDANIE STRESU: TECHNIKY NA ZVLÁDANIE STRESU, AKO JE MEDITÁCIA, HLBOKÉ DÝCHANIE A JOGA, MÔŽU POMÔČŤ ZMIERNIŤ STRES A ZNÍŽIŤ KRVNÝ TLAK.**



**5. LIEČBA: NIEKTORÍ ĽUDIA S HYPERTENZIOM MÔŽU POTREBOVAŤ LIEKY NA REGULÁCIU KRVNÉHO TLAKU. DÔLEŽITÉ JE DODRŽIAVAŤ PREDPÍSANÚ LIEČBU.**



**ZVLÁDANIE HYPERTENZIE JE DLHODOBÝ PROCES, ALE DODRŽIAVANIE ZDRAVÝCH ŽIVOTNÝCH NÁVYKOV A PRAVIDELNÉ SLEDOVANIE ZDRAVOTNÉHO STAVU VÁM MÔŽE POMÔČŤ ZLEPŠIŤ KVALITU ŽIVOTA.**