

# Zdrav način života za snižavanje vašeg krvnog pritiska



## 1. **Jedite manje soli**

So utiče na porast krvnog pritiska, tako da je važno jesti je što je manje moguće. Nemojte dodavati so vašoj hrani kada kuvate ili kada ste za stolom.

## 2. **Jedite više voća i povrća**

Unos voća i povrća pomaže u snižavanju vašeg krvnog pritiska. Odrasli svakog dana treba da jedu najmanje pet porcija voća i povrća.

## 3. **Ostavite alkohol**

Alkohol utiče na podizanje krvnog pritiska.

## 4. **Održavajte zdravu težinu**

Smanjenje telesne težine, ako vam je potrebno, će pomoći u snižavanju krvnog pritiska. Najbolji način smanjivanja težine je odabir više hrane sa niskim sadržajem masnoća i kalorija i povećavanje fizičke aktivnosti. Ovo se može postići i bez odlaska na stroge dijetu. Postavite sebi realistične ciljeve.

## 5. **Postanite aktivniji**

30 minuta umerenog vežbanja pet puta nedeljno pomaže da održite srce zdravim i da snizite svoj krvni pritisak. Razmišljajte o tome na koji način možete da budete aktivniji u svom svakodnevnom životu. Bilo koja aktivnost posle koje se osećate zagrejani i blago zadihani je idealna.

## 6. **Ostavite pušenje**

Pušači imaju dvostruko veći rizik za pojavu srčanog i moždanog udara.

## 7. **Redovne kontrole zdravstvenog stanja i redovno uzimanje prepisane terapije**





## Šta je visoki krvni pritisak?

Ako je vaša očitana vrednost konzistentno 140 sa 90 ili viša, tokom više nečelja, verovatno imate visok krvni pritisak.

## Zašto je visoki krvni pritisak bitan?

Ako je vaš krvni pritisak previsok, on dodatno napreže vaše srce i krvne sudove. Kako vreme prolazi, ovo dodatno naprezanje može oštetiti vaše organe. Ako imate visok krvni pritisak i ne kontrolišete ga, povećava se rizik od srčanog infarkta ili moždanog udara, kao i rizik od oboljenja srca i bubrega, a i usko je povezan sa nekim oblicima demencije.

## Šta uzrokuje visoki krvni pritisak?

Za većinu ljudi, ne postoji pojedinačan uzrok njihovog visokog krvnog pritiska pa se i ne može dati jednoznačan odgovor. Način života može da utiče na rizik od razvoja ovog problema. Izloženi ste većem riziku ako: ne jedete dovoljno voća i povrća; jedete previše soli; niste dovoljno aktivni; imate prekomernu telesnu težinu; ili pijete previše alkohola.

### Starost:

kako starite, efekti nezdravog načina života se mogu akumulirati i vaš krvni pritisak se može povisiti.

### Porodična istorija:

izloženi ste većem riziku ako drugi članovi vaše porodice imaju, ili su imali, visok krvni pritisak.

