



# **NORMALAN KRVNI TLAK**

**ODRŽAVANJE NORMALNOG KRVNOG  
TLAKA**

# PRAVILNO MJERENJE KRVNOG TLAKA

Opustite se. Mirno sjedite sa stopalima na tlu. Temperatura u prostoriji u kojoj mjerite krvni tlak ne smije biti previsoka niti preniska. Ruka na kojoj mjerite krvni tlak mora biti položena na tvrdu podlogu i u razini srca.

Pripazite da je „manšeta“ za mjerenje odgovarajuće dimenzije i da je pravilno postavljena.

Prije mjerenja nemojte pušiti ni piti crnu kavu.

Ukoliko uzimate terapiju, krvni tlak mjerite prije i nakon uzimanja terapije.

Mjerite tlak najmanje u dva navrata u jednom danu (ujutro i navečer). Svaki put izmjerite tlak dva puta s razmakom od 3 do 5 minuta između mjerenja.

Najsigurnije i najtočnije mjerenje ipak je ono koje obavlja vaš liječnik obiteljske medicine.



# PUŠENJE I KRVNI TLAK

Svaka popušena cigareta uzrokuje stiskanje krvne žile i porast krvnog tlaka.

Ako dodate ostale rizične elemente, povećava se opasnost razvoja srčanog i moždanog udara.

Za godinu dana prestanak pušenja smanjuje rizik nastanka koronarne srčane bolesti za 50%

Prihvatite izazov i prestanite pušiti!!!

# TJELESNA TEŽINA I KRVNI TLAK

## VAŽNO:

**Održavati poželjnu odnosno smanjiti prekomjernu tjelesnu težinu**

Dobar pokazatelj prekomjerne tjelesne težine je tzv. Indeks tjelesne mase.

Preporučeno je postepeno mršavljenje

Gubitak tjelesne težine od 4-5 kg snižava vrijednosti krvnog tlaka, a gubitak od 10 kg može sniziti tlak za 5-10 mmHg.

# INDEKS TJELESNE MASE

Indeks tjelesne mase se računa:

**ITM = tjelesna težina (u kilogramima) / visina<sup>2</sup> (u metrima na kvadrat)**

	ITM	Rizik za zdravlje
Pothranjenost	< 18,5	Drugi zdravstveni problemi
Poželjna tjelesna težina	18,5 – 24,9	Prosječan
Povećana tjelesna težina	25,0 – 29,9	Blago povećan
Debljina / pretilost	> 30	Povećan
Stupanj I	30,0 – 34,9	Srednje povećan
Stupanj II	35,0 – 39,9	Jako povećan
Stupanj III	>40,0	Izuzetno povećan

# TJELESNA AKTIVNOST I KRVNI TLAK

**Redovita tjelesna aktivnost, najmanje 30 min./dnevno**

Svaka intenzitet tjelesne aktivnosti prilagoditi zdravstvenim i fizičkim sposobnostima.

Savjetujte se sa svojim liječnikom.

Tjelesna aktivnost:

- brzo hodanje,
- lagano trčanje,
- vožnja biciklom,
- plivanje i sl.

Umjerena tjelesna aktivnost 3-4 puta tjedno snižava krvni tlak za 5-10 mmHg, održava poželjnu tjelesnu težinu.

# PREHRAMBENE NAVIKE I KRVNI TLAK

## Zamijeniti loše prehrambene navike zdravima

Jedite:

- voće i povrće (do 5 obroka dnevno),
- žitarice,
- nemasnu hranu,
- ribu do 3 puta tjedno (posebno plavu ribu),
- koristite maslinovo, suncokretovo ili sojino ulje,
- bijelo meso (piletina ili puretina bez kože),
- izbjegavajte hranu bogatu zasićenim masnim kiselinama i ugljikohidratima.

Pravilna prehrana snižava krvni tlak 8-14 mmHg.

# SOL I KRVNI TLAK

## Smanjite unos soli, izbjegavajte dosoljavanje hrane

Ukoliko osoba ima povišeni krvni tlak – soljenje hrane treba izbjegavati

Izbjegavajte prerađene prehrambene proizvode – sadrže puno soli

Prilikom pripreme hrane koristiti do 2,4 g soli dnevno ili umjesto soli koristiti začinsko bilje.

Smanjenjem unosa soli 2-3 g, za godinu dana sistolički tlak se može sniziti za 3-8 mmHg, a dijastolički za 2-3 mmHg.



# ALKOHOL I KRVNI TLAK

## Smanjite unos alkohola

Više od 2 pića dnevno povećava krvni tlak (1 piće računa 3,6 dl 5% piva ili 1,5 dl 12% vina ili 0,3 dl 40% žestokog alkoholnog pića).

Preporučeno je manje od 2 pića dnevno za muškarce, odnosno manje od jednog pića za žene.

# STRES I KRVNI TLAK

## Izbjegavati stresne situacije

Naučiti različite tehnike opuštanja.

Tehnike disanja, glazba, joga...

**KONTROLIRAJTE KRVNI TLAK BAREM  
JEDNOM GODIŠNJE**

**AKO STE OSOBA KOJA JE U RIZIČNOJ  
SKUPINI KONTROLIRAJTE KRVNI TLAK  
ČEŠĆE**





*Izrada materijala sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda, Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020.*

*Sadržaj emitiranog materijala isključiva je odgovornost  
Koordinacije hrvatske obiteljske medicine*