



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



ESF
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Niski krvni tlak

HIPO TENZIJA

ŠTO JE HIPOTENZIJA



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



ESF
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

- **hipotenzija ili nizak tlak**
- **nizak tlak iscrpljuje i ometa svakodnevne aktivnosti**
- Vrijednost 90/60 mmHg ili niža uglavnom se smatra niskim tlakom

SIMPTOMI



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



ESF
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

○ Simptomi niskog tlaka uključuju:

- slabost, umor, vrtoglavicu,
- osjećaj praznine u glavi,
- oslabljenu koncentraciju,
- pomućenje vida,
- mučninu,
- ubrzano i plitko disanje,
- hladnu i blijedu kožu i žeđ

SIMPTOMI



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

- Osim od kronično niskog tlaka, tegobe mogu nastati i od naglog pada tlaka
- Ako su simptomi hipotenzije učestali ili naglašeni, obratite se liječniku da biste povišili kvalitetu života
- Iza niskog tlaka se možda krije ozbiljnije stanje. **Pratite stanje i bilježite u kojim se situacijama javljaju simptomi.**

UZROCI HIPOTENZIJE



- **Nizak tlak može biti posljedica nekoliko zdravstvenih stanja, od banalnih do ozbiljnih:**
 - **Dehidracija:** Izaziva je premali unos ili prekomjerni gubitak tekućine.
 - **Trudnoća:** Budući da se krvožilni sustav tijekom trudnoće širi, krvni tlak ima tendenciju snižavanja. Vrijednosti se vraćaju na normalu nakon poroda.
 - **Hormonalni poremećaji:** manjak ili višak hormona štitnjače može uzrokovati nizak tlak.
 - **Srčane tegobe:** Vrlo spor puls, srčani udar ili otkazivanje srca mogu dovesti do niskog tlaka.

UBLAŽIVANJE TEGOBA



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



ESF
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

- Za povećanje vrijednosti tlaka i ublažavanje tegoba preporuča se **svakodnevno uzimanje više vode, čajeva i sokova.**
- Preporučeno je izbjegavanje obilnih obroka,
- Jesti više manjih, raznovrsnih obroka, voće i povrće, peciva od integralnog brašna, ribu, krtu piletinu i puretinu.
- Elastične kompresivne čarape jer sprečavaju zaostajanje krvi na periferiji tijela.
- **Upitajte za savjet svoga liječnika**

UBLAŽIVANJE TEGOBA



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



ESF
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

- Preporučuje se redovita tjelovježba **radi bolje cirkulacije**.
- Korisni su šetnja, plivanje, vožnja bicikla i druge aerobne vježbe.
- Izbjegavajte vježbe s naglim promjenama položaja tijela i one u kojima je glava ispod razine srca.



**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*