

## Ako se premalo krećete?

Dokazano je da redovna fizička aktivnost smanjuje i sistolini i dijastolni pritisak za 5-10 mm Hg, bez obzira na tjelesnu težinu, uzimanje alkohola ili pušenje.

Do sniženja krvnog pritiska dolazi nakon 4 do 10 nedjelja vježbanja. Ako se prestane s vježbanjem, pritisak se vraća na prethodne vrijednosti.

Osobama sa blagom hipertenzijom preporučuje se umjerena fizička aktivnost i to 3-4 puta nedjeljno po 50-60 minuta (brzo hodanje, plivanje, vožnja bicikla...).



## Ako ste pod stresom?

Stres je normalni dio života. Ali previše stresa može da dovede do emocionalnih, psihičkih i čak fizičkih problema uključujući i visok krvni pritisak -hipertenziju.

Smanjenje stresa pomaže i smanjenju visokog krvnog pritiska.

## Populaciona savjetovališta:

### DOM ZDRAVLJA BERANE

tel.051-236-584, 051-233-324  
domzdravljaberane@t-com.me

### DOM ZDRAVLJA ANDRIJEVICA

tel. 063-200-378, 051-243-949  
jzudza@t-com.me

### DOM ZDRAVLJA BIJELO POLJE

tel. 069-346-837, 050-432-327  
dom\_zdrav\_bp@t-com.me

### DOM ZDRAVLJA PLAV

tel. 067-819-554, 051-251-103  
dzplav@t-com.me

### DOM ZDRAVLJA ROŽAJE

tel.067-639-029, 051-271-347  
dzrozaje@t-com.me



je nevladina organizacija koja se zalaže za jednakost muškaraca i žena, a posebno za dobrobit ljudi sa posebnim potrebama, bez obzira kojeg su porijekla, starosti, nacionalnosti, filozofskog ili vjerskog ubjeđenja.

Da bi reagovao na priliv izbjeglica sa sjeveroistoka Crne Gore, Caritas Luxembourg je otvarajući kancelariju u Beranama, oktobra 2000.godine, inicirao program podrške i reintegracije u region njihovog porijekla, odnosno opštine Berane, Plav, Andrijevica, Bijelo Polje i Rožaje. Osnovna svrha programa je poboljšanje opšte ekonomske situacije, podrškom projektima lokalnog stanovništva, kao i projektima koji omogućavaju lakšu reintegraciju povratnika. U okviru ovog programa, u protekle četiri godine, Caritas Luxembourg je implementirao 50 projekata u ukupnoj vrijednosti od 9.000.000 eura.

# HIPERTENZIJA

## Kako da pomognete sebi?



**caritas**  
LUXEMBOURG

## Kako lako da pomognete sebi?

Obavezan način liječenja svih oboljelih od hipertenzije je promjena načina života. To podrazumijeva korigovanje tjelesne težine, promjenu načina ishrane (pet manjih obroka dnevno, što manje masnih i slatkih namirnica, što više hrane biljnog porijekla, što manje slano), prestanak pušenja i unosa alkohola, uvođenje fizičke aktivnosti, smanjenje stresa.



## Ako ste preteški?

Prekinite sa dosadašnjim načinom ishrane. Izbjegavajte namirnice koje sadrže puno nezasićenih masti i koje su visokalorične (npr. punomasno mlijeko, kajmak, sir, svinjska mast). Zašto ne bi jeli ribu, povrće, svježe salate, posno mlijeko, margarin....?

Izračunajte svoj indeks tjelesne mase (Body Mass Index -BMI):

$$\text{BMI} = \frac{\text{tjelesna težina (u kg)}}{\text{kvadrat tjelesne visine (u m)}}$$

Najbolje je da BMI bude između 19 i 25 kg/m<sup>2</sup>.

Obim struka ne bi trebao da bude viši od 102 cm kod muškaraca i 88 cm kod žena.



## Ako jedete preslanu hranu?

Većina oboljelih od visokog krvnog pritiska jede jako posoljenu hranu. Višak natrijuma u organizmu, koji je sastojak kuhinjske soli je jedan od najjačih faktora rizika za nastanak arterijske hipertenzije. Manje solite jelo. Ne iznosite slanik na sto i ograničite unos industrijske hrane i uhomesnatih proizvoda. Ukus poboljšajte upotrebom začina i zamjena za kuhinjsku so.



## Ako pijete previše alkoholnih pića?

Krvni pritisak raste sa količinom alkohola koju pijete u toku dana.

Jedna čaša vina dnevno ili jedno žestoko piće dnevno nemaju uticaja na pritisak, ali ga veće količine progresivno i stalno povećavaju.

Kod osoba koje dosta piju prestanak unosa alkohola može da dovede do normalizacije pritiska.



## Ako pušite?

Pušenje je faktor rizika za nastanak svih oboljenja srca i krvnih sudova.

Pušenje cigareta dodaje 20/10 mm Hg na vrijednost krvnog pritiska.