

**Zdravlje je Vaše
najdragocjenije
blago, čuvajte ga!**

U početku bolesti, hipertenzija može
da ne uzrokuje simptome, upravo zato
se često zove i "tihi ubica".

Za više informacija javite se već
danas Vašem porodičnom ljekaru, jer
zdravlje ne smije čekati!

Povišen krvni pritisak se može
kontrolisati uz stručni nadzor i
pravovremenu terapiju.



**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
TUZLANSKOG KANTONA**

Ul. Tuzlanskog odreda 6 Tuzla
Tel: +387 35 307 700
Fax: +387 35 256 467
mail: zavodzjz@bih.net.ba

INFORMATIVNI LETAK

POVIŠEN KRVNI PRITISAK



**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
TUZLANSKOG KANTONA**

HIPERTENZIJA - POVIŠEN KRVNI PRITISAK

Krvni pritisak predstavlja pritisak kojim krv djeluje na zidove krvnih sudova.

Normalne vrijednosti krvnog pritiska su:

- Gornji ili sistolni krvni pritisak ispod 140 milimetara živinog stuba (mmHg)
- Donji ili dijastolni krvni pritisak ispod 90 milimetara živinog stuba (mmHg)

Optimalni krvni pritisak iznosi 120/80 mmHg.

Povišen krvni pritisak ili hipertenzija predstavlja izmjerene vrijednosti sistolnog ili gornjeg pritiska **140 i više** mmHg i dijastolnog ili donjeg pritiska **90 i više** mmHg.



Faktori rizika koji povećavaju mogućnost obolijevanja:

- Muški spol
- Dob (muškarci ≥ 55 godina, žene ≥ 65 godina)
- Porodična historija
- Povišene masnoće u krvi
- Pušenje
- Povećana tjelesna težina
- Nezdrave životne navike

Neki od simptoma koji mogu upućivati na povišen krvni pritisak su: glavobolja, zujanje u ušima, pucanje kapilara (na primjer kapilara u očima), kao i gubitak svijesti.

KAKO OČUVATI ZDRAVLJE? UMANJITE ŠANSU ZA POVIŠENI KRVNI PRITISAK

- Regulacija tjelesne težine
- Svakodnevna fizička aktivnost
- Ograničiti unos soli u ishrani
- Prestanak konzumacije duhana i duhanskih proizvoda,
- Prestanak unosa alkohola
- Redovni odlasci porodičnom ljekaru

KOMPLIKACIJE HIPERTENZIJE

- Srčani udar
- Moždani udar
- Hipertenzivna bolest srca
- Kongestivno zatajenje srca
- Disekcija aorte
- Zatajenje bubrega
- Oštećenje mozga
- Gubitak vida