

5. VERIFICAȚI-VĂ GREUTATEA CORPORALĂ!

Încercați să vă mențineți greutatea ideală!

6. ADOPTAȚI UN STIL DE VIAȚĂ ACTIV!



30 minute de exerciții *efectuate zilnic*, vă pot ajuta să scădeți în greutate și să vă reduceți presiunea arterială.



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică

CNEPSS

Centrul Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate



Centrul Regional de Sănătate Publică Cluj



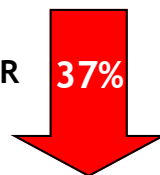
Direcția de Sănătate Publică București

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită -

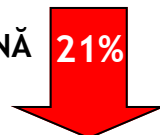
BENEFICIILE CONTROLULUI PRESIUNII ARTERIALE!

Reducerea presiunii arteriale sistolice medii (valoarea superioară a presiunii arteriale) cu 12-13 mmHg poate reduce riscul de:

ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL **37%**



BOALĂ CORONARIANĂ **21%**



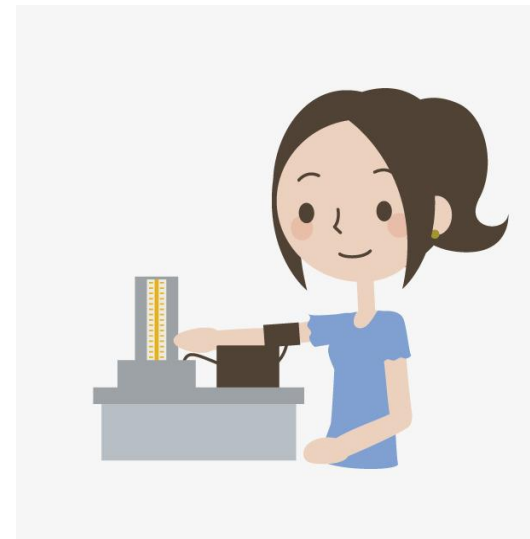
DECESE PRIN BOLI CARDIOVASCULARE **25%**



DECESE PRIN ALTE BOLI **13%**



WHO- A Global Brief on Hypertension, Silent killer, Global Public Health Crisis, WHO/DCO/WHO/2013.2 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension, The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Society of Hypertension (ESH),



6 MODALITĂȚI SIMPLE PENTRU A VĂ REDUCE PRESIUNEA ARTERIALĂ



Material adresat populației generale





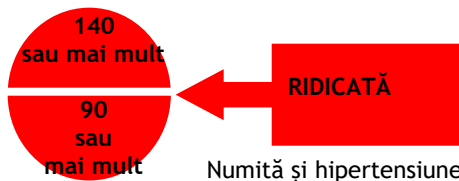
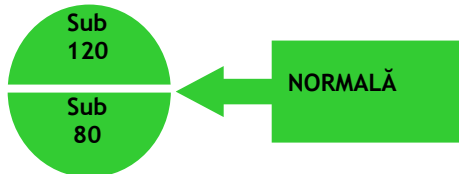
SEMNIȚAȚIA VALORILOR PRESIUNII ARTERIALE:

Valoarea SUPERIOARĂ:

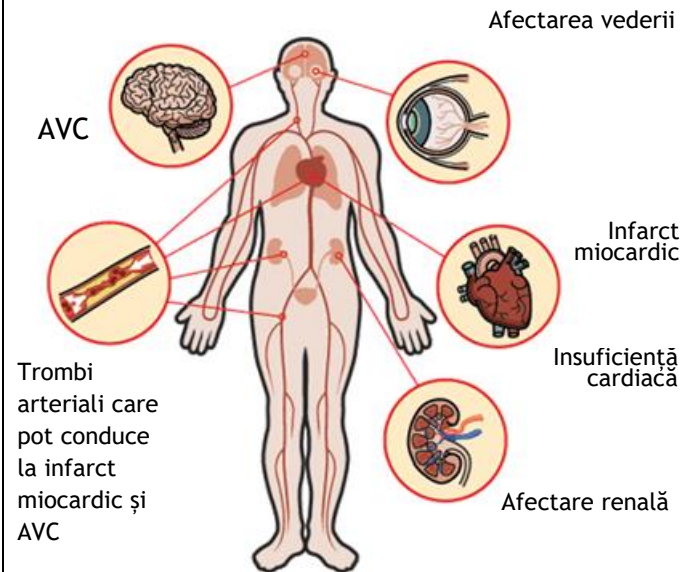
PRESIUNEA
SISTOLICĂ

PRESIUNEA
DIASTOLICĂ

Presiunea din artere la
bătaia cardiacă



COMPLICAȚIILE HIPERTENSIUNII ARTERIALE



CE PUTEȚI FACE PENTRU A VĂ REDUCE PRESIUNEA ARTERIALĂ ?



1. REDUCEȚI CONSUMUL DE SARE!

Verificați etichetele produselor alimentare.
Nu adăugați sare la masă!

2. ALEGEȚI O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ!



Consumați multe legume și fructe!
Spuneți nu alimentelor de tip fast-food!

3. RENUNȚATI LA FUMAT!



4. CONSUMAȚI ALCOOL CU MODERAȚIE!

