



# IZMJERITE SVOJ TLAK...KOD KUĆE !

## Što je hipertenzija ?

Hipertenzija (povišeni arterijski ili krvni tlak) je globalna epidemija. Više od 1,5 milijarde ljudi širom svijeta boluje od hipertenzije. Ona je glavni čimbenik rizika za razvoj srčanih i bubrežnih bolesti te moždanog udara.

## Više informacija možete naći

[www.worldhypertensionleague.org](http://www.worldhypertensionleague.org)  
[www.ish-world.com](http://www.ish-world.com)  
[www.hdh.hr](http://www.hdh.hr)

## Contact:

Arun Chockalingam, MS, PhD, FACC  
Secretary General  
World Hypertension League  
Room 2112, East Academic Annex  
Simon Fraser University  
8888 University Drive,  
Burnaby, BC, Canada V5A 1S6  
[whlsec@sfu.ca](mailto:whlsec@sfu.ca)

## Hrvatsko društvo za hipertenziju

[mario.laganovic@zg.htnet.hr](mailto:mario.laganovic@zg.htnet.hr)  
[bojan.jelakovic@zg.htnet.hr](mailto:bojan.jelakovic@zg.htnet.hr)

## ZAŠTO DAN HIPERTENZIJE ?

Svrha Svjetskog dana hipertenzije je naglasiti ozbiljnost posljedica neliječene hipertenzije te informirati opću populaciju o prevenciji, otkrivanju i liječenju hipertenzije. Svake godine 17.svibnja posvećen je hipertenziji.

## Zašto mjeriti tlak .... od kuće ?

Mjerenjem arterijskoga tlaka kod kuće pomažete svom liječniku u kontroli vašega tlaka na dnevnoj bazi. Također, dobivate uvid kako promjene životnih navika i primjena lijekova korisno djeluju na regulaciju tlaka. Vaš liječnik može od vas tražiti da prije svakog dolaska k njemu kroz tjedan dana dva puta dnevno mjerite tlak kod kuće i upisujete ga u dnevnik. Ti podaci ukazuju koliko je dobro reguliran vaš tlak u svakodnevnom životu, u normalnim okolnostima. Ukoliko nemate svoj tlakomjer, redovito mjerite tlak kod svog liječnika.

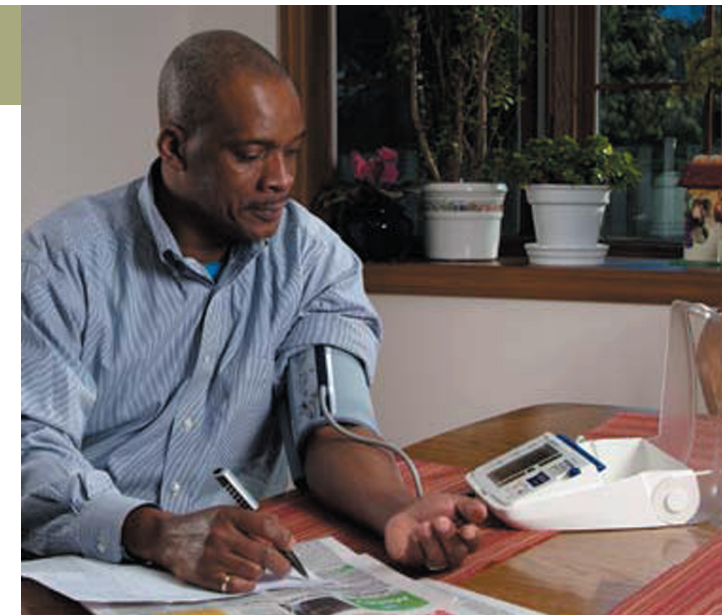
## DRŽITE SVOJ TLAK POD KONTROLOM !

- javite se svom liječniku kad god je vaš tlak kod kuće visok ( $\geq 135/80$  mmHg)
- opredijelite se za zdravu prehranu
- jedite manje slano
- budite fizički aktivni
- lijekovi pomažu, ali jedino ukoliko se uzimaju
- ne zaboravljajte uzeti lijekove
- kontrolirajte tlak prije i nakon uzimanja lijekova
- javite svom liječniku ukoliko se javi nuspojave

Supported by:



Prilagodili i pripremili:  
Jelena Kos, Bojan Jelaković



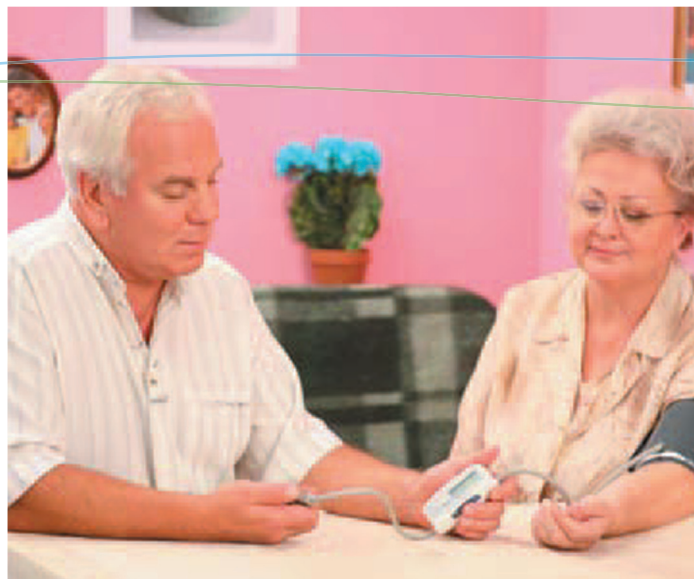
# WORLD HYPERTENSION DAY

Initiated by the World Hypertension League

MAY 17, 2008

## Jedini način da znate imate li visok tlak je da ga mjerite.... ZATO MJERITE KOD KUĆE


Moderni uređaji za mjerenje tlaka su automatski ili poluautomatski. Samomjerenje tlaka je jednostavno i sigurno. Ukoliko iz raznih razloga niste u mogućnosti sami mjeriti tlak, mjerite ga redovito kod svog liječnika.



### SPRIJEČITE VISOK TLAK

#### Koji tlakomjer trebate kupiti?

Na tržištu postoji mnogo različitih tipova tlakomjera. Razgovarajte sa svojim liječnikom koji tip tlakomjera i koja veličina orukvice je adekvatna za vas.

- da biste bili sigurni da kupujete zadovoljavajući uređaj potražite one koji na sebi imaju znak stručnih društava  
- kada se odlučite za kupnju i ukoliko je provjereni tlakomjer skuplji od sume koju ste mislili odvojiti radije pričekajte s kupnjom koji tjedan ili mjesec dok ne osigurate dovoljno novaca.
- uređaj sa više funkcija može vam bolje odgovarati, ali je i skuplji
- potpuno automatski uređaji skuplji su od poluautomatskih
- orukvice (manžete) tlakomjera dolaze u različitim veličinama. Važno je da je orukvica prave veličine za vašu nadlakticu. Upotrebom neodgovarajućih rukvica dobit ćete netočne vrijednosti tlaka. Konzultirajte liječnika i ljekarnika u odabiru prave veličine za vas.



### KAKO MJERITI ARTERIJSKI TLAK

- odmarajte se 5 min bez ometanja (npr. TV, telefonski razgovor) prije mjerenja
- ne mjerite tlak kada ste u stresu, nemirni, ili kada vas nešto boli
- pričekajte bar dva sata nakon velikog obroka i bar pola sata nakon kave, ili cigarete
- prije mjerenja obavite nuždu ako treba
- stavite orukvicu na голу nadlakticu
- sjedite u stolcu s naslonom i pored stola na koji možete osloniti ruku
- držite noge na podu i nemojte prekriziti noge
- kućne vrijednosti tlaka trebaju se bazirati na dva mjerenja dnevno kroz tjedan dana
- odmah zapišite izmjerene vrijednosti tlaka
- vrijednosti tlaka u jednom navratu, ili mjerene prvi dan ne treba uzimati u obzir

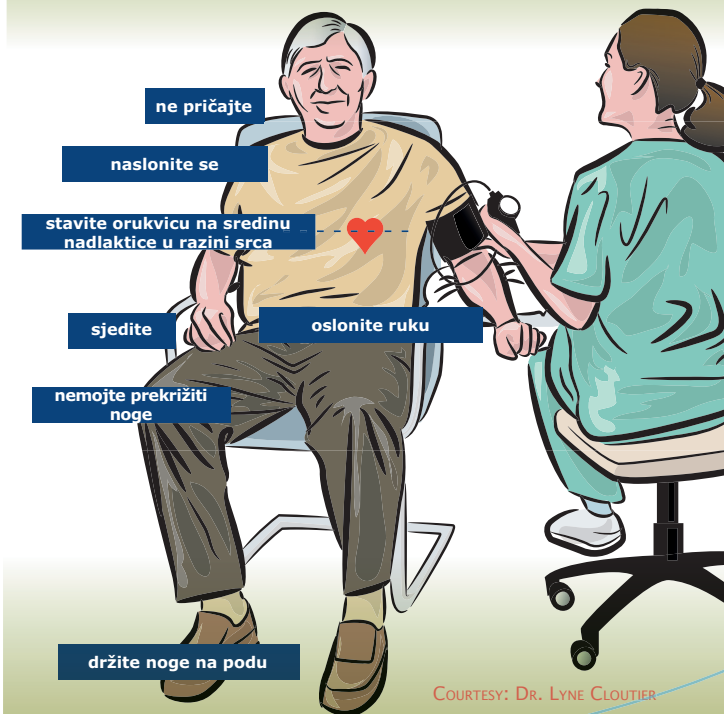
### Što su normalne vrijednosti tlaka

- prosječne vrijednosti tlaka izmjerene kod kuće trebaju biti <135/85 mmHg
- liječenje može biti potrebno kada su vrijednosti tlaka mjerene kod kuće trajno iznad 135/85 mmHg
- liječenje za bolesnike sa šećernom bolesti ili bubrežnim bolestima može biti potrebno i kod vrijednosti tlaka <135/85 mmHg

### Što ako su vrijednosti tlaka iznad normale?

- ne paničarite!
- konzultirajte svog liječnika i slijedite njegove savjete
- ne mijenjajte sami svoju terapiju!!! Time možete više štetiti. Oko lijekova se uvijek i isključivo savjetujte sa svojim liječnikom.

### KAKO KORISTITI KUĆNI TLAKOMJER



COURTESY: DR. LYNE CLOUTIER