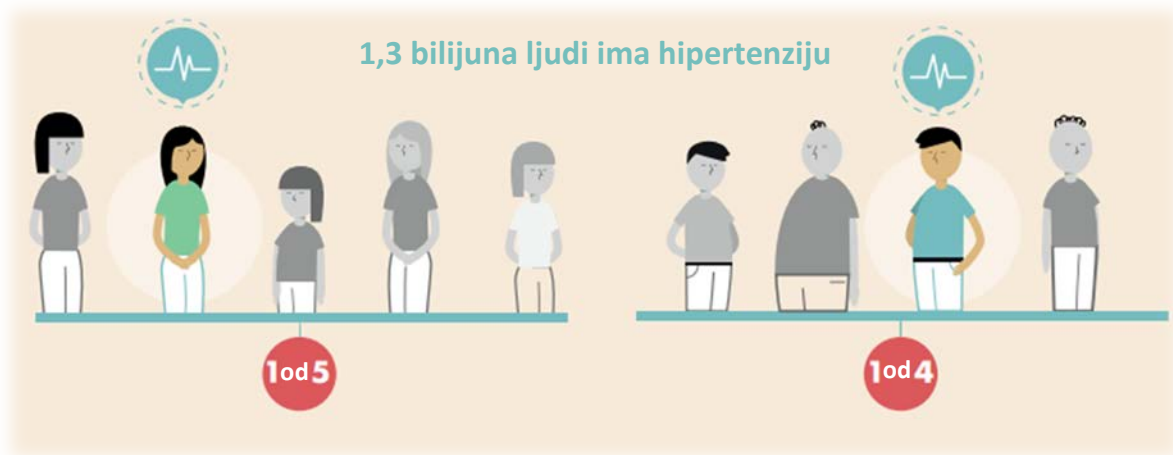




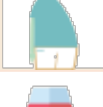
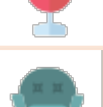
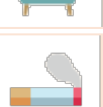
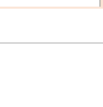


## 17. svibnja – Svjetski dan hipertenzije

**Arterijska hipertenzija** je stanje trajnog povišenja sistoličkog (gornjeg) tlaka iznad 140 mmHg, a dijastoličkog (donjeg) iznad 90 mmHg. Naziva se i „*tihim ubojicom*“, jer obično godinama ne uzrokuje simptome sve dok ne izazove oštećenje važnih organa.

**DASH dijeta** i **Mediterranski način prehrane** najbolji su načini prehrane za smanjenje krvnog tlaka i opće poboljšanje zdravlja. Takav način prehrane uključuje cjelovite žitarice, mahunarke, povrće, voće, nemasno meso i ribu, mlijeko i mliječne proizvode, orašaste plodove, sjemenke, začine i biljna ulja, uz neophodnu redukciju soli, šećera, transmasti, ali i nužno povećanje tjelesne aktivnosti.



RIZIČNI ČIMBENICI	POSLEDICE	PREVENCIJA
 prevelik unos soli	 Srčani udar Infarkt Zatajenje bubrega Problemi s vidom Druge komplikacije	<b>Smanjiti unos soli na &lt; 5 g dnevno (1 žličica).</b> – obratiti pozornost na <i>skriveno</i> izvore soli: pekarski i industrijski prerađeni proizvodi (mesne prerađevine, instant juhe, različiti gotovi umaci i sl.) – prilikom pripreme hrane sol zamijeniti različitim začinima
 nedovoljno voća i povrća		<b>Svakodnevno jesti raznoliko voće i povrće.</b> – osobito povrće bogato nitratima npr. zeleno lisnato povrće i cikla
 zasićene i transmasti		<b>Izbjegavati loše masnoće</b> (zasićene i transmasti) – brza i pržena hrana, pekarski proizvodi, grickalice i sl.
 prekomjerna tjelesna masa i pretilost		<b>Svakodnevna tjelesna aktivnost.</b>
 prekomjerna konzumacija alkohola		<b>Ograničiti unos alkohola.</b> – 1 piće/dan za žene – 2 pića/dan za muškarce
 nedovoljna tjelesna aktivnost		<b>Prestanak pušenja.</b>
 pušenje		