

## Svetovni dan hipertenzije, 17. maj 2017

### Mesec meritev maj 2017

## Deset najpomembnejših nasvetov za zdrav krvni tlak

1. **Obdržite svojo težo v zdravem območju.** Že upoštevanje samo tega nasveta lahko pomaga pri zniževanju zvišanega krvnega tlaka
2. **Rekreaciji posvetite približno 150 minut tedensko,** razporejeno v več dneh. Da bi bila tedenska aktivnost učinkovita, se morate počutiti ogretega, se zmerno zadihati, vaš srčni utrip se mora zvišati nad običajnega
3. **Uživajte veliko sadja in predvsem zelenjave vsak dan** – zaužijte jih surove ali rahlo toplotno obdelane, ne pa prekuhane, da zaužijete največ hranilnih snovi. Izogibajte se cvrtju.
4. **Omejite vnos soli** – ne pozabite, da se je veliko skriva v obdelani hrani, zelo veliko soli je v kruhu in žitaricah – vedno preberite vsebnost živil
5. **Omejite vnos maščob in sladkorja** – vedno preverite vsebnost živil in bodite posebej pozorni na hidrogenirane maščobe in »prikrite« sladkorje kot so saharoza, dekstroza, fruktoza in glukoza
6. **Opustite kajenje!** Vaše žile odvodnice se zožujejo še hitreje, če kadite. Kajenje povzroča še mnogo drugih zdravstvenih težav. Med kajenjem se vaš krvni tlak zvišuje.
7. **Omejite vnos kofeina** – in ne pozabite – kofein se nahaja v gaziranih pijačah, kot je npr. Red Bull, tako kot v kavi in pravem čaju
8. **Ne uživajte preveč alkohola** – držite se priporočil
9. **Poskušajte se sprostiti** – stres lahko prispeva k zviševanju krvnega tlaka, tako da se poskušajte izogibati stresnim okoliščinam
10. **Ne pozabite na spremljanje krvnega tlaka**

**Hvala za sodelovanje v  
Mesecu meritev maj 2017!**