

Hipertenzija

Pravilno merenje krvnog pritiska:

- meri se uvek u isto vreme/doba dana
- pola sata pre merenja bez fizičke aktivnosti, kafe, cigarete
- ne meriti pritisak „narukvicom” - aparatom oko zgloba ručja
- 10 minuta pre merenja se sedi u mirnoj prostoriji
- ruka na kojoj se meri krvni pritisak treba da bude na osloncu, a manžetna u nivou srca
- izvrše se dva-tri merenja sa razmakom od 2 minuta i uzima se srednja vrednost

Opšte preporuke:

- ne meriti krvni pritisak često
- korekciju terapije ne vršiti sam već uz konsultaciju sa lekarom
- terapiju uzimati redovno
- lekovi nisu zamena već dodatak promeni načina života u lečenju hipertenzije



SVETSKI DAN SRCA
29. septembar
Beograd, Tašmajdanski park 10-12



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ РСБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батућ”