

Ziua Mondială de Luptă împotriva Hipertensiunii 17 mai 2019 Cunoaște-ți valorile presiunii arteriale!

Hipertensiunea arterială este **UCIGAȘUL TĂCUT**, deoarece nu se însoțește de semne și simptome evidente¹!



CUNOAȘTEREA VALORILOR PRESIUNII TALE ARTERIALE ÎȚI POATE SALVA VIAȚA!

CE ESTE PRESIUNEA ARTERIALĂ?

Presiunea arterială este presiunea exercitată de sânge asupra pereților arteriali. Ea este exprimată prin DOUĂ NUMERE ¹:

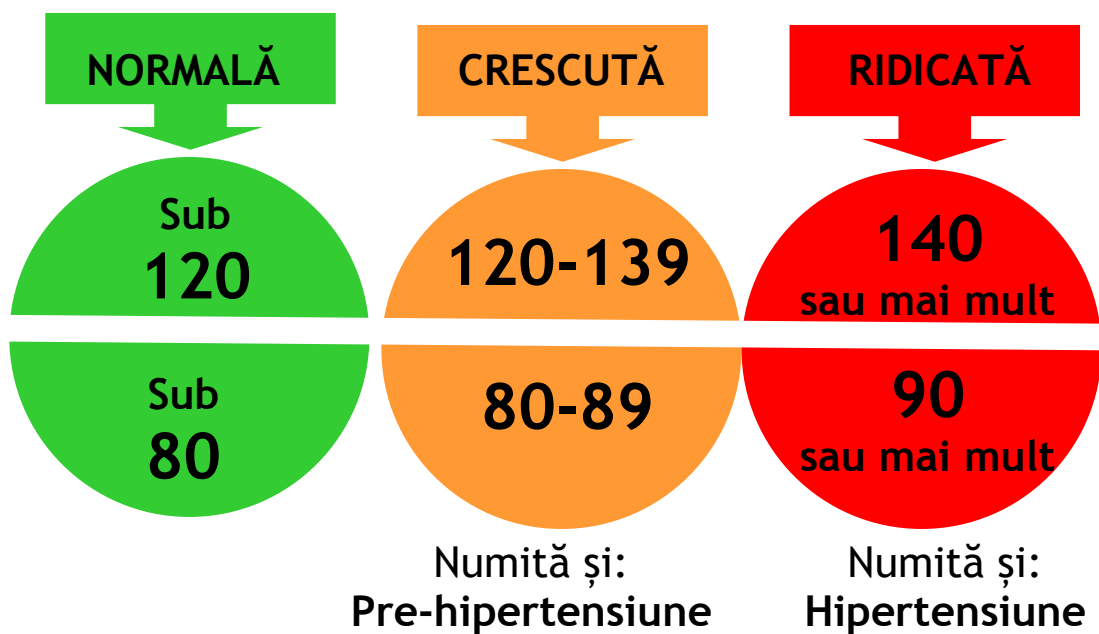


NUMĂRUL SUPERIOR
Presiunea din artere
la bătaia cardiacă



NUMĂRUL INFERIOR
Presiunea din artere
între bătăile cardiace

CE ÎNSEAMNĂ NUMERELE PRESIUNII ARTERIALE



CE POȚI FACE PENTRU A PREVENI HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ²?

OPTEAZĂ PENTRU O
ALIMENTAȚIE
SĂNĂTOASĂ



ADOPTĂ UN
STIL DE VIAȚĂ ACTIV



EVITĂ CONSUMUL
EXCESIV DE ALCOOL



EVITĂ
FUMATUL



ALEGE MODALITĂȚI
SĂNĂTOASE DE
MANAGEMENT
AL STRESULUI



MINISTERUL SĂNĂȚĂII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI
PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂȚATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂȚATE PUBLICĂ CLUJ



D.S.P. NEAMȚ

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

1. WHO- A Global Brief on Hypertension, Silent killer, Global Public Health Crisis, WHO/DCO/WHO/2013.2, https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/; 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), European Heart Journal (2018) 39, 3021-3104, http://silo.it/wp-content/uploads/2018/09/2018_ESC_ESH_Guidelines_for_the_management_of_2.pdf