



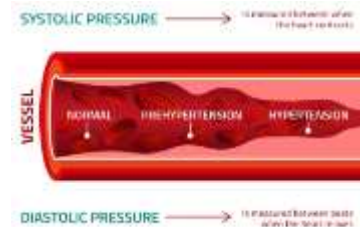
**Светски ден на хипертензија, 17.05.2024 год.:  
Мерете го крвниот притисок, контролирајте го, живејте подолго“**



Кога срцето испумпува крв во артериите, крвта врши притисок на ѕидовите на артериите. Тоа е крвен притисок.

**Хипертензија е крвен притисок повисок од нормалниот.**

Крвен притисок (CDC, 2017)	систолен	дијастолен
<b>нормален</b>	<b>120</b>	<b>80</b>
<b>покачен</b>	<b>120-129</b>	<b>80</b>
<b>висок</b>	<b>130 +</b>	<b>80</b>



- Високиот крвен притисок обично нема предупредувачки знаци или симптоми, па мерењето на истиот може да е единствен начин да се открие!
- Високиот крвен притисок обично се развива со текот на времето, во најголем дел поради избор на нездрав животен стил (високиот внес на сол, тутунот и употребата на алкохол, физичката неактивност, стресот и загадениот воздух).
- Високиот крвен притисок може да го оштети нашето здравје на повеќе начини. Неконтролиран крвен притисок доведува до: **срцев и мозочен удар, оштетување на видот, оштетување на бубрезите, прерана смрт.**

**ДА СЕ ЗАШТИТИМЕ САМИТЕ НИЕ СО НАМАЛУВАЊЕ НА ФАКТОРИТЕ НА РИЗИК:**

- Нездравите диети кои вклучуваат прекумерна сол и маснотии, а на кои им недостасува соодветно овошје и зеленчук;
- Физичка активност по 30 мин дневно, 5 дена во неделата;
- неконсумирање тутун и алкохол;
- Менаџирање на стресот (*подсвеста на модерниот човек е немирна океан, потребно е мирно море за функционален баланс на организмот без болести*)

**КАКО ДА НЕ ЗАШТИТИ ОПШТЕСТВЕНИОТ СИСТЕМ:**

- зголеменото оданочување на нездравите производи може да ја ограничи потрошувачката и да промовира поздрав избор;
- Зголемениот пристап до зелени и здрави простори може да ја олесни физичката активност;
- Вложување во здравствениот систем. Забрзаното дејство за спречување, откривање и контрола на хипертензијата не може и не смее да чека. Хипертензијата несразмерно влијае на земјите со низок и среден приход, не само на здравјето, туку и на сите социјални и економски аспекти на земјата.

***На Светскиот ден на хипертензијата, оваа, 2024 година, да се соочиме со овој тивок убиец и да ги мотивираме сите „прецизно да го измерат својот крвен притисок, да го контролираат , и да живеат подолго“!***

**Изработка:**

Сци. д-р Даниела Чингоска  
ЦЈЗ Охрид