



Влада Републике Српске
Министарство здравља и
социјалне заштите

КРВНИ ПРИТИСАК

Знам,
зато сам
здрав!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



Израду и штампање ове публикације подржао је пројекат
“Јачање и унапређивање модерних и одрживих јавноздравствених
стратегија, капацитета и услуга за побољшање здравља становништва
у Босни и Херцеговини” који подржава Влада Швајцарске,
а реализује Свјетска здравствена организација.

- ✓ Зашто мјерити крвни притисак код куће?
- ✓ Како исправно мјерити крвни притисак?
- ✓ Које су нормалне вриједности крвног притиска?
- ✓ Шта ако су вриједности крвног притиска изван нормалне вриједности?

Зашто мјерити крвни притисак код куће?

Свакодневно мјерење крвног притиска код куће помаже вама и вашем доктору да адекватно пратите и контролишете вриједности крвног притиска. Такође, ова мјерења вам омогућавају да схватите колико и у којој мјери промјена начина живота или лијекови утичу на вриједности крвног притиска. Прије сваког прегледа, доктор може тражити да мјерите и биљежите вриједности крвног притиска два пута дневно, у трајању од најмање седам дана. Ова мјерења су важна јер показују да ли вам је крвни притисак под контролом током свакодневних активности.

Како исправно мјерите крвни притисак код куће:

- Прије мјерења, одморите се и опустите, без ометања (нпр. гледања ТВ), око пет минута.
- Немојте мјерити крвни притисак када вам је неудобно, хладно, када сте нервозни, под стресом или вас нешто боли.
- Сачекајте најмање два сата након обимног obroка и најмање пола сата након конзумирања кафе или дувана.
- Уколико имате потребу, прије мјерења испразните мокраћну бешику и цријева.
- Поставите манжетну на голу руку.
- Сједите на столицу са наслоним за сто на који можете ослонити руку.
- Испод руке ставите јастуче или пешкир.
- Стопала држите на поду, без прекрштања.

Вриједности крвног притиска мјереног код куће прате се током два мјерења, ујутру и увече, у периоду од седам дана. Вриједност крвног притиска забиљежите одмах након мјерења.

Појединачне вриједности или вриједности мјерења код куће првог дана не узимају се у обзир.

ДРЖИТЕ ВАШ КРВНИ ПРИТИСАК ПОД КОНТРОЛОМ

Уколико је крвни притисак у току више мјерења повишен консултујте се са својим доктором породичне медицине.

Редовно узимајте прописане лијекове за снижавање крвног притиска.

Контролишите крвни притисак свакодневно и току трајања терапије.

Храните се здраво.

Будите физички активни.

Лијекови могу помоћи у снижавању крвног притиска, али их узимајте тек након консултације са доктором породичне медицине.

О свим нежељеним дејствима лијекова обавијестите доктора породичне медицине.

Унесите мање соли.

Које су нормалне вриједности крвног притиска?

Просјечне дневне вриједности крвног притиска морају бити испод 140/90 mmHg.

О лијечењу треба размишљати ако су вриједности крвног притиска стално изнад 140/90 mmHg.

Лијечење може бити оправдано код особа са дијабетесом или обољењем бубрега ако су вриједности мање од 135/85 mmHg.

Висок крвни притисак је најважнији фактор ризика од настанка срчаних обољења, могућег удара и обољења бубрега.

Шта ако су вриједности крвног притиска изван нормалних вриједности?

- Останите мирни.
- Посавјетујте се са својим доктором породичне медицине и слиједите савјет.
- Не одређујте сами себи терапију.

корисни савјети

