

HYPERTENZE

Vysoký
krevní tlak
NEBOLÍ

| Stupeň hypertenze | Hodnota TK |
|--------------------------------|---------------------------|
| I. stupeň - mírná | TK 140-159/90-99 mm Hg |
| II. stupeň – středně závažná | TK= 160-179/100-109 mm Hg |
| III. stupeň - těžká | TK 180/110 mm Hg |
| IV. stupeň – hypertenzní krize | TK 220/140 mm Hg |

Příčiny:

- kouření
- zvýšený příjem soli
- obezita, alkohol
- cukrovka
- stres
- genetika
- jiná onemocnění

Terapie, kterou může člověk ovlivnit (aktivní přístup)



- snížit hmotnost
- snížit přísun soli
- omezit alkohol, nekouřit
- omezit živočišné tuky
- vyvarovat se stresových situací
- zvýšit fyzickou aktivitu

17. 5.
2022

Světový den hypertenze

od 9:00 do 14:00 hodin

Přijďte si orientačně změřit tlak a informovat se, jak postupovat
v případě podezření na vysoký krevní tlak.



KDE: Nemocnice Náchod

Před vstupem do areálu dolní nemocnice naproti
Ambulantnímu pavilonu

Doprovodný program:

Edukační program „Jak si správně mýt a dezinfikovat ruce“.
KPR – nácvik resuscitace na modelech