

## 5. VERIFICAȚI-VĂ GREUTATEA CORPORALĂ!

Încercați să vă mențineți greutatea ideală!

## 6. ADOPTAȚI UN STIL DE VIAȚĂ ACTIV!



**30 minute** de exerciții *efectuate zilnic*, vă pot ajuta să scădeți în greutate și să vă reduceți presiunea arterială.



Ministerul  
Sănătății



Institutul  
Național de  
Sănătate  
Publică

CNEPSS

Centrul  
Național de  
Evaluare și  
Promovare a  
Stării de  
Sănătate



Centrul  
Regional de  
Sănătate  
Publică  
Cluj

Sigla  
Denumire  
DSP

## BENEFICIILE CONTROLULUI PRESIUNII ARTERIALE!

Reducerea presiunii arteriale sistolice medii (valoarea superioară a presiunii arteriale) cu 12-13 mmHg poate reduce riscul de:

ACCIDENT VASCULAR  
CEREBRAL

37%

BOALĂ CORONARIANĂ

21%

DECESE PRIN BOLI  
CARDIOVASCULARE

25%

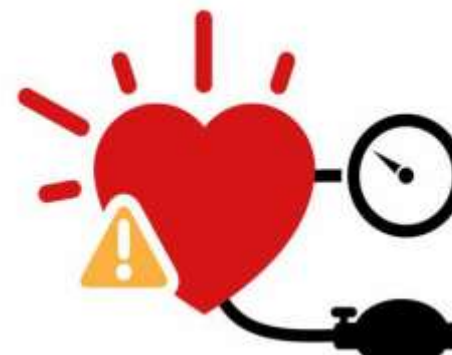
DECESE PRIN ALTE  
BOLI

13%

WHO- A Global Brief on Hypertension, Silent killer, Global Public Health Crisis, WHO/DCO/WHO/2013.2 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),



## 6 MODALITĂȚI SIMPLE PENTRU A VĂ REDUCE PRESIUNEA ARTERIALĂ



Material adresat populației generale



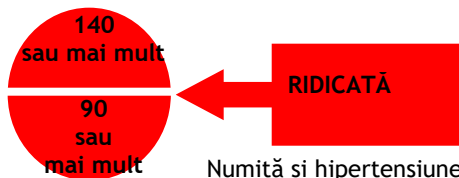
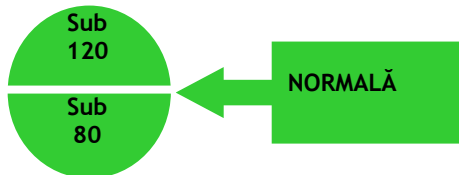
## SEMNIFICAȚIA VALORILOR PRESIUNII ARTERIALE:

Valoarea SUPERIOARĂ:

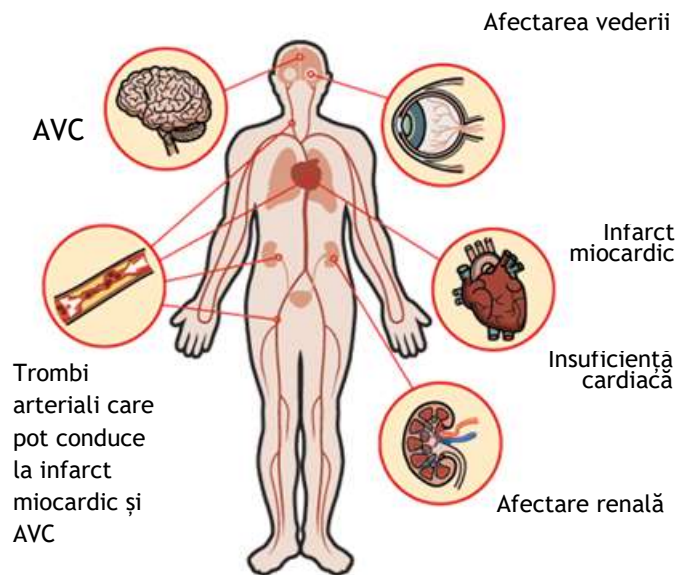
PRESIUNEA SISTOLICĂ

PRESIUNEA DIASTOLICĂ

Presiunea din artere la bătaia cardiacă



## COMPLICAȚIILE HIPERTENSIUNII ARTERIALE



## CE PUTEȚI FACE PENTRU A VĂ REDUCE PRESIUNEA ARTERIALĂ ?



### 1. REDUCEȚI CONSUMUL DE SARE!

Verificați etichetele produselor alimentare. Nu adăugați sare la masă!

### 2. ALEGEȚI O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ!



Consumați multe legume și fructe!  
Spuneți nu alimentelor de tip fast-food!

### 3. RENUNȚATI LA FUMAT!



### 4. CONSUMAȚI ALCOOL CU MODERAȚIE!

