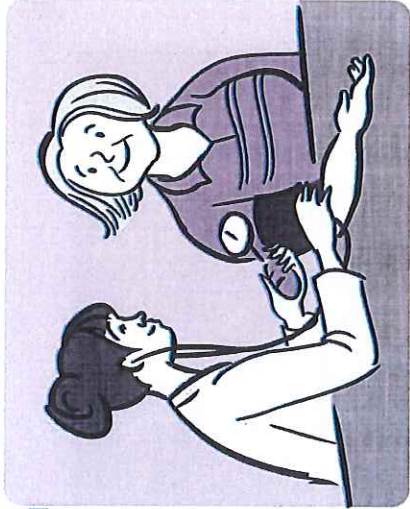
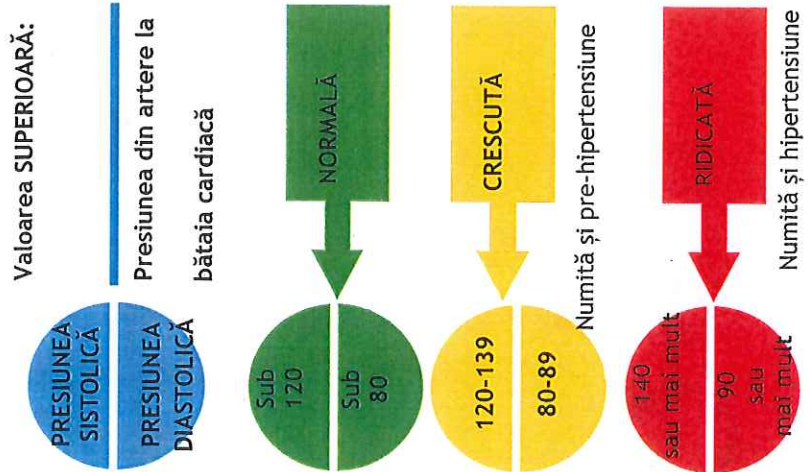


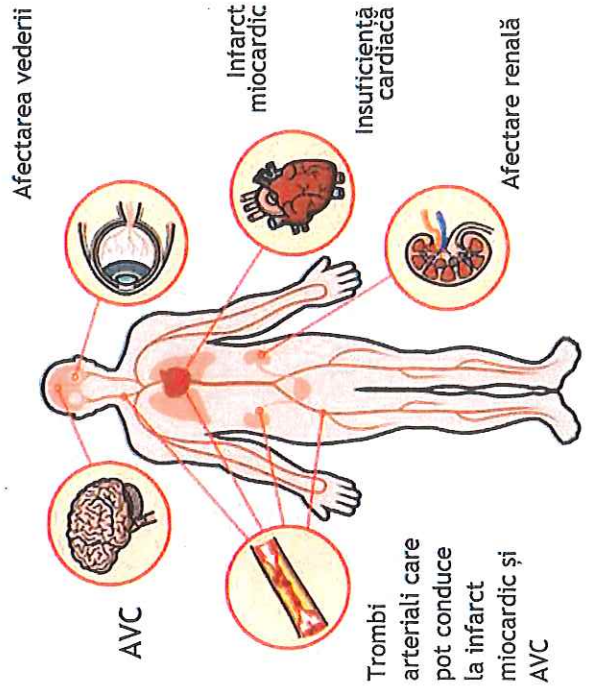
Material adresat populației generale



SEMNIIFICAȚIA VALORILOR PRESIUNII ARTERIALE:



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. RENUNȚAȚI LA FUMAT!



4. CONSUMAȚI ALCOOL CU MODERAȚIE!



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.



CNEPSS



Ministerul Sănătății
Institutul Național de Sănătate
Centrul Național de Evaluare și Promovare a Sănătății
Centrul Regional de Sănătate Publică Cluj
Direcția de Sănătate Publică a Județului Alba



DIRECȚIA DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ SEBEȘ

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

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

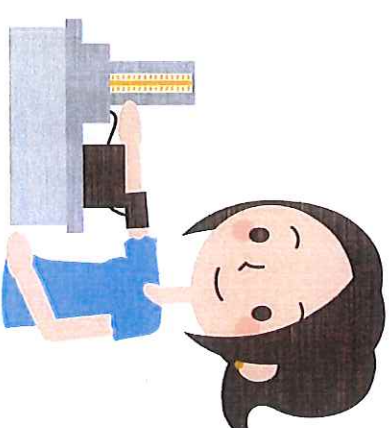
21%

DECESE PRIN BOLI CARDIOVASCULARE

25%

DECESE PRIN ALTE BOLI

13%



6 MODALITĂȚI

SIMPLE PENTRU A VĂ REDUCE PRESIUNEA ARTERIALĂ

