



Υπέρταση

Τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι η υπέρταση;

Η υπέρταση σημαίνει ότι η **πίεση του αίματος** στις αρτηρίες σας είναι πιο ψηλή από το κανονικό. Σκεφτείτε το σαν μια μάνικα νερού — αν η πίεση είναι πολύ δυνατή για πολύ καιρό, μπορεί να βλάψει τα τοιχώματα των αγγείων και να επηρεάσει καρδιά, εγκέφαλο και νεφρά.

Τιμές αρτηριακής πίεσης

Φυσιολογική	Υψηλή-φυσιολογική	Υπέρταση
κάτω από 120/80	130–139 / 80–89	140/90 και πάνω

Τι μπορείτε να κάνετε

1	Παίρνετε τα φάρμακά σας κάθε μέρα Ακόμα και αν αισθάνεστε καλά — η υπέρταση συνήθως δεν πονάει
2	Μειώστε το αλάτι Λιγότερο από 5g αλάτι την ημέρα — αποφύγετε επεξεργασμένα τρόφιμα
3	Κάντε κίνηση 30 λεπτά περπάτημα τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας
4	Μετράτε την πίεσή σας στο σπίτι Κρατήστε ημερολόγιο και φέρτε το στον επόμενο έλεγχο
5	Αποφύγετε το κάπνισμα και περιορίστε το αλκοόλ Και οι δύο παράγοντες αυξάνουν σημαντικά την αρτηριακή πίεση

⚠ Πότε να καλέσετε τον γιατρό αμέσως

Πίεση πάνω από 180/110 · Έντονος πονοκέφαλος · Θολή όραση · Πόνος στο στήθος

