



NASZLADY ATTILA
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI
PROGRAM

Magasvérnyomás-betegség

Vérnyomásunk gyakran változik, néha magasabb, máskor alacsonyabb.
Az állandóan magas vérnyomás kockázatos, számos súlyos betegséget okozhat.

Magasvérnyomás-betegségről akkor beszélhetünk, amikor valakinek
a vérnyomása **tartósan 140/90, vagy magasabb.**



Szerencsére az időben felismert magas vérnyomás jól kezelhető!

Ha jól kezeljük, hosszú távon is biztonságban leszünk.
Tehát a **legfontosabb a korai felismerés és kezelés.**

A magasvérnyomás-betegség nagyon gyakori,
Magyarországon nagyjából minden harmadik embert érint.



MI OKOZHATJA?

- az életkor növekedésével egyre gyakoribb
- elhízás és mozgásszegény életmód
- túl sok konyhasó fogyasztása

**Többnyire semmilyen
tünete nincs,** a páciensek
többsége sokáig
„jól érzi magát”.



Ezért **mérjük rendszeresen a vérnyomásunkat**
akkor is, ha egészségesnek érezzük magunkat!

HOGY LEHET ÉSZREVENNI?

- fejfájás, szédülés
- váratlanul megjelenő rossz közérzet
- szív táji nyomásérzés
- tarkótáji nyomásérzés



MAGYAR MÁLTAI
SZERETETSZOLGÁLAT

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



MIÉRT VESZÉLYES?

- szívinfarktust és szélütést okozhat
- káros a vesékre, vesebetegség alakulhat ki
- szívmegegyobbodást okozhat
- érszűkülettel járhat

Mikor kell orvoshoz fordulni?

Ha a vérnyomás tartósan **140/90, vagy magasabb.**

Ha már kialakult a magasvérnyomás-betegség, akkor annak kezelése mindenképpen orvosi segítséget igényel!



MIT TEHET, HA KIALAKULT ÖNNÉL A BETEGSÉG?

A legfontosabb a **vérnyomás megfelelő szintre történő csökkentése.**

A célzott kezelés segítségével a halálozás, az agyvérzés, a szívelégtelenség és az egyéb állapotromlás esélye csökkenthető.

A magas vérnyomás kezelésének legfontosabb módjai:

(gyakran ezekre együtt van szükség)

Megfelelő étrend



ÉLETMÓD-VÁLTOZTATÁS

Testmozgás



Gyógyszerszedés



naponta, az orvos által előírtak szerint

Bármilyen kérdés esetén forduljon bizalommal
a **Máltai EgészségPont** munkatársaihoz!

Név:

Telefonszám:

