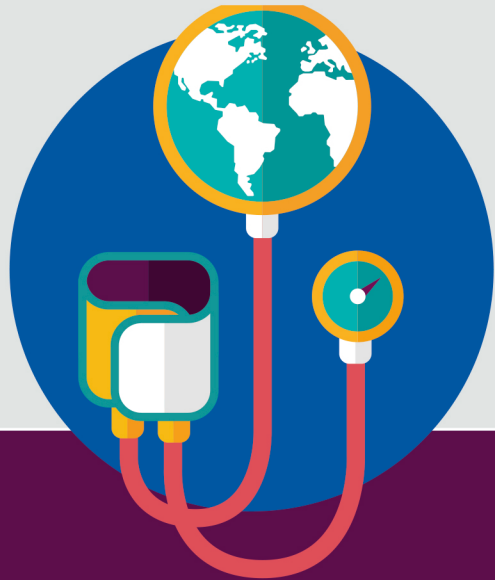


ბრძოლა ჰიპერტენზიასთან

ჰიპერტენზია სიკვდილის წამყვანი მიზეზია
ჰიპერტენზიის თავიდან აცილება შესაძლებელია!



ჰიპერტენზიას ანუ მაღალ-
არტერიულ წნევას
შესაძლოა არ ახლდეს
სიმპტომები,
მაგრამ ის ამასთანავე ხდება
მსოფლიოში საფუძველი
9,4 მლნ. სიკვდილობის
შემთხვევისა ყოველწლიურად

პრევენცია უპირველეს ყოვლისა!



იკვებეთ ჯანსაღად და შეამცირეთ მარილის მოხმარება



მიირთვით მეტი ხილი და ბოსტნეული



შეამცირეთ ალკოჰოლის მოხმარება



უარი თქვით თამბაქოზე



იყავით ფიზიკურად აქტიური



შეინარჩუნეთ ჯანსაღი წონა



International
Society of
Hypertension

ჰიპერტენზია მკურნალობის გარეშე არის გზა შემდეგი გართულებებისაკენ:



გულის კუნთის
ინფარქტი



თავის ტვინის
ინსულტი



დემენცია



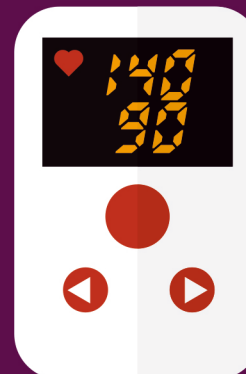
თირკმლის
უკმარისობა



მხედველობის
დაკარგვა

ჰიპერტენზიით დაავადებულთა 2/3 განვითარებად ქვეყნებზე მოდის

იცოდეთ შენი წნევის ციფრები!



დაავადებულთა მხოლოდ 50% იცის,
რომ აქვს ჰიპერტენზია

- გაიზომე წნევა სახლში, კლინიკაში, ავთიაქში ან სხვაგან
- მიიღეთ წნევისდამწვევი წამალი მაშინაც, როცა თავს კარგად გრძნობთ, გაითვალისწინეთ ექიმის რჩევები და მართეთ ჰიპერტენზია ექიმთან ერთად!



საქართველოს ჰიპერტონიის
შემსწავლელი საზოგადოება

