



### Kako si možete pomoći u prevenciji i liječenju povišenog krvnog tlaka? <sup>(2)</sup>

- Prestanite pušiti!
- Smanjite tjelesnu težinu!
- Smanjite unos alkohola!
- Smanjite unos soli!
- Povećajte tjelesnu aktivnost!
- Uvedite uravnoteženu prehranu!
- Smanjite stres u svakodnevici!

Jednim mjerenjem krvnog tlaka doznajte starost vaših krvnih žila, indeks arterioskleroze i ostale brojne osobine vašeg srca i krvnih žila –  
**za samo 15 minuta i 70,00 kuna!**

Obratite nam se s povjerenjem i unaprijedite svoje zdravlje!

Mjerenje možete dogovoriti već danas pozivom na brojeve telefona Centra za preventivnu medicinu

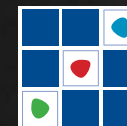
01 46 96 168

01 4696 191



NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO  
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Centar za preventivnu medicinu  
10000 Zagreb, Mirogojska cesta 16  
www.stampar.hr  
e-mail: preventivna.medicina@stampar.hr



NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO  
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

**KOLIKI JE VAŠ KRVNI TLAK ?  
KOLIKA JE STAROST VAŠIH  
KRVNIH ŽILA?  
KOLIKI JE VAŠ INDEKS  
ARTERIOSKLEROZE?**

**Odgovore na ova pitanja  
možete doznati iz jednog  
mjerenja sličnog mjerenju  
tlaka!**



## Što je povišen krvni tlak i zašto je važna stalna kontrola?

Povišen krvni tlak (arterijska hipertenzija) je stanje trajno povišenog arterijskog krvnog tlaka iznad 140/90 mmHg.<sup>(1)</sup>

Vrijednost krvnog tlaka ovisi o dobi, tjelesnoj aktivnosti, stupnju stresa, emocionalnom stanju i dobu dana (ujutro je obično viši nego navečer).

Osobe s povišenim krvnim tlakom imaju šest puta veći rizik obolijevanja od bolesti srca i krvnih žila (srčani udar i moždani udar). Ove bolesti uzrok su smrti gotovo polovice stanovnika grada Zagreba.<sup>(3)</sup>



### Literatura:

- <sup>1</sup> Preporuke WHO/ISH-1999-2001 / prihvaćaju definiciju i podjelu hipertenzije navedene u izvještaju JNC-VI (Arch Int Med 1997; 157:2413-46).
- <sup>2</sup> Hrvatsko društvo za hipertenziju Hrvatsko kardiološko društvo European Society of Hypertension:2007 Smjernice za dijagnosticiranje i liječenje arterijske hipertenzije.
- <sup>3</sup> Zdravstveno statistički ljetopis Grada Zagreba za 2014. godinu.

## Kakav je to uređaj?

**NEX 400 nije obični tlakomjer, već uređaj koji mjeri i fiziološke karakteristike stanja arterija i srca sistolički tlak, dijastolički tlak, srednji tlak, puls i tlak pulsa.**

Ovim uređajem moguće je provjeriti elastičnost arterija, procijeniti starost arterija, odrediti indeks arterioskleroze i usporediti trenutna tjelesna težinu s idealnom.

Nakon mjerenja dobiva se lako razumljiv nalaz, koji grafičkim (crtežom) i brojčanim vrijednostima opisuje odnose tlaka krvnih žila, na osnovu kojih se dobivaju informacije o različitim dijelovima arterijskog sistema.

