

Ako môžete prispieť k lepšej kontrole zvýšeného tlaku krvi?

Jednou z najdôležitejších ciest ako predchádzať zvyšovaniu Vášho tlaku krvi je jeho pravidelné meranie. Správne priebežné meranie Vášho tlaku krvi môže významnou mierou prispieť k včasnému rozpoznaní a prevencii prípadných budúcich zdravotných problémov.

Vy sami môžete prispieť k dosiahnutiu kontroly krvného tlaku a k jeho udržaniu na prijateľnej úrovni, a preto:

- užívajte lieky na tlak krvi podľa predpisu
- zmeňte svoje nesprávne stravovacie návyky
- vyvarujte sa slaných jedál a alkoholu
- prestaňte fajčiť
- pokúste sa zhodiť nadbytočné kilogramy
- pravidelne cvičte
- dodržujte pokyny lekára

Záznamník TK

Meno:

Váš ošetrojúci lekár:

Dávkovanie Vašich liekov:
