Hipertansiyon Bilgilendirme

Kan basincinin surekli yuksek seyretmesi kalp, beyin, bobrek ve damar sagligini bozabilir.

Hedef degerler kisiden kisiye degisir; cogu eriskinde 140/90 mmHg alti genel esiktir.

Olcum: 5 dakika dinlenin, manset kalp hizasinda olsun, konusmadan 2 olcum alin.

Yasam tarzi: tuz azaltma, duzenli yuruyus, kilo kontrolu, alkol sinirlama, sigara birakma.

Ilaclarinizi hekim onerisine gore aksatmadan kullanin. Bu metin bilgilendirme amaclidir.