

## Keletas patarimų, kaip sumažinti padidėjusį kraujospūdį

Pirmiausia reikia keisti gyvenimą. Tai tinka tik tuo atveju, jei arterinis kraujo spaudimas pakilęs nedaug, žmogus neserga jokiais kitomis ligomis ir nėra pažeisti jokie organai.



### Taigi, ką daryti?

- ✓ **Daugiau judėkite;**
- ✓ **Valgykite maistą, kuriame daug kalio (džiovinti vaisiai, ypač razinos, abrikosai, vynuogės, bananai bei ankštinės daržovės, gausu kalio ir žuvyje);**
- ✓ **Mažinkite druskos kiekį;**
- ✓ **Nerūkykite;**
- ✓ **Numeskite svorio;**
- ✓ **Vartokite mažiau alkoholio;**
- ✓ **Nestresuokite;**
- ✓ **Praktikuokite jogą;**
- ✓ **Mažinkite kofeino suvartojimą;**
- ✓ **Medituokite.**

Labai svarbu teisingai matuoti kraujospūdį. Prieš matuojant, nereikėtų rūkyti, gerti stiprios kavos, patartina pailsėti 10-15 minučių ar bent 5 minutes. Matuojama sėdint, padėjus dešiniąją ranką ant stalo. Matuoti kraujospūdį reikėtų porą kartų per dieną, visuomet tos pačios rankos: rytą tik pabudus ir vakare po darbo dienos.

## Keletas patarimų, kaip sumažinti padidėjusį kraujospūdį

Pirmiausia reikia keisti gyvenimą. Tai tinka tik tuo atveju, jei arterinis kraujo spaudimas pakilęs nedaug, žmogus neserga jokiais kitomis ligomis ir nėra pažeisti jokie organai.



### Taigi, ką daryti?

- ✓ **Daugiau judėkite;**
- ✓ **Valgykite maistą, kuriame daug kalio (džiovinti vaisiai, ypač razinos, abrikosai, vynuogės, bananai bei ankštinės daržovės, gausu kalio ir žuvyje);**
- ✓ **Mažinkite druskos kiekį;**
- ✓ **Nerūkykite;**
- ✓ **Numeskite svorio;**
- ✓ **Vartokite mažiau alkoholio;**
- ✓ **Nestresuokite;**
- ✓ **Praktikuokite jogą;**
- ✓ **Mažinkite kofeino suvartojimą;**
- ✓ **Medituokite.**

Labai svarbu teisingai matuoti kraujospūdį. Prieš matuojant, nereikėtų rūkyti, gerti stiprios kavos, patartina pailsėti 10-15 minučių ar bent 5 minutes. Matuojama sėdint, padėjus dešiniąją ranką ant stalo. Matuoti kraujospūdį reikėtų porą kartų per dieną, visuomet tos pačios rankos: rytą tik pabudus ir vakare po darbo dienos.

## Keletas patarimų, kaip sumažinti padidėjusį kraujospūdį

Pirmiausia reikia keisti gyvenimą. Tai tinka tik tuo atveju, jei arterinis kraujo spaudimas pakilęs nedaug, žmogus neserga jokiais kitomis ligomis ir nėra pažeisti jokie organai.



### Taigi, ką daryti?

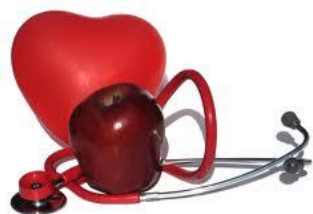
- ✓ **Daugiau judėkite;**
- ✓ **Valgykite maistą, kuriame daug kalio (džiovinti vaisiai, ypač razinos, abrikosai, vynuogės, bananai bei ankštinės daržovės, gausu kalio ir žuvyje);**
- ✓ **Mažinkite druskos kiekį;**
- ✓ **Nerūkykite;**
- ✓ **Numeskite svorio;**
- ✓ **Vartokite mažiau alkoholio;**
- ✓ **Nestresuokite;**
- ✓ **Praktikuokite jogą;**
- ✓ **Mažinkite kofeino suvartojimą;**
- ✓ **Medituokite.**

Labai svarbu teisingai matuoti kraujospūdį. Prieš matuojant, nereikėtų rūkyti, gerti stiprios kavos, patartina pailsėti 10-15 minučių ar bent 5 minutes. Matuojama sėdint, padėjus dešiniąją ranką ant stalo. Matuoti kraujospūdį reikėtų porą kartų per dieną, visuomet tos pačios rankos: rytą tik pabudus ir vakare po darbo dienos.

Kraujospūdis apibūdinamas kaip mūsų arterijose esančio kraujo spaudimas. Kadangi arterijas galima apibūdinti kaip vamzdelius, kuriais kraujas nunešamas į smegenis ar kitus organus, tai šiai funkcijai atlikti reikalingas tam tikras spaudimas.

Viršutinis skaičius nurodo aukščiausią kraujo spaudimą, kai jūsų širdis susitraukinėdama pumpuoja kraują į arterijas. Tai **sistolinis** spaudimas. Apatinė kraujo spaudimo dalis vadinama **diastoliniu** kraujo spaudimu ir šis dydis rodo spaudimą kraujagyslėse tarp širdies susitraukimų, t.y. tada, kai jūsų širdis ilsisi.

Viršutinė riba (sistolinis)		Apatinė riba (diastolinis)	Jūsų kategorija
Žemiau 120	ir	Žemiau 80	Normalus kraujo spaudimas
120-139	ar	80-89	Prehipertenzija
140-159	ar	90-99	I laipsnio hipertenzija
160 ir >	ar	100 ir >	II laipsnio hipertenzija



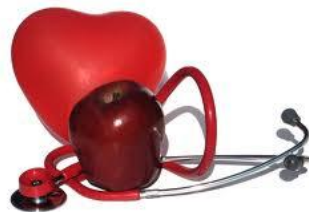
Lietuvinių g. 8, Šilutė LT-99133  
Tel./Faks. 8(441) 52217

El. p.: [visuomenessveikatosbiuras@gmail.com](mailto:visuomenessveikatosbiuras@gmail.com)  
[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

Kraujospūdis apibūdinamas kaip mūsų arterijose esančio kraujo spaudimas. Kadangi arterijas galima apibūdinti kaip vamzdelius, kuriais kraujas nunešamas į smegenis ar kitus organus, tai šiai funkcijai atlikti reikalingas tam tikras spaudimas.

Viršutinis skaičius nurodo aukščiausią kraujo spaudimą, kai jūsų širdis susitraukinėdama pumpuoja kraują į arterijas. Tai **sistolinis** spaudimas. Apatinė kraujo spaudimo dalis vadinama **diastoliniu** kraujo spaudimu ir šis dydis rodo spaudimą kraujagyslėse tarp širdies susitraukimų, t.y. tada, kai jūsų širdis ilsisi.

Viršutinė riba (sistolinis)		Apatinė riba (diastolinis)	Jūsų kategorija
Žemiau 120	ir	Žemiau 80	Normalus kraujo spaudimas
120-139	ar	80-89	Prehipertenzija
140-159	ar	90-99	I laipsnio hipertenzija
160 ir >	ar	100 ir >	II laipsnio hipertenzija



Lietuvinių g. 8, Šilutė LT-99133  
Tel./Faks. 8(441) 52217

El. p.: [visuomenessveikatosbiuras@gmail.com](mailto:visuomenessveikatosbiuras@gmail.com)  
[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

Kraujospūdis apibūdinamas kaip mūsų arterijose esančio kraujo spaudimas. Kadangi arterijas galima apibūdinti kaip vamzdelius, kuriais kraujas nunešamas į smegenis ar kitus organus, tai šiai funkcijai atlikti reikalingas tam tikras spaudimas.

Viršutinis skaičius nurodo aukščiausią kraujo spaudimą, kai jūsų širdis susitraukinėdama pumpuoja kraują į arterijas. Tai **sistolinis** spaudimas. Apatinė kraujo spaudimo dalis vadinama **diastoliniu** kraujo spaudimu ir šis dydis rodo spaudimą kraujagyslėse tarp širdies susitraukimų, t.y. tada, kai jūsų širdis ilsisi.

Viršutinė riba (sistolinis)		Apatinė riba (diastolinis)	Jūsų kategorija
Žemiau 120	ir	Žemiau 80	Normalus kraujo spaudimas
120-139	ar	80-89	Prehipertenzija
140-159	ar	90-99	I laipsnio hipertenzija
160 ir >	ar	100 ir >	II laipsnio hipertenzija



Lietuvinių g. 8, Šilutė LT-99133  
Tel./Faks. 8(441) 52217

El. p.: [visuomenessveikatosbiuras@gmail.com](mailto:visuomenessveikatosbiuras@gmail.com)  
[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)