

ΥΠΕΡΤΑΣΗ... Ο ΣΙΩΠΗΛΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ!



Ήξερες ότι 1 στους 4
πάσχει από υπέρταση;
Μην αγνοείς τα συμπτώματα...



Προβλήματα
όρασης



Πόνος στο
στήθος



Ζάλη ή
Πονοκέφαλος



Δύσπνοια

Εμπιστεύσου τον Φαρμακοποιό σου! Συμβουλές για τη σωστή μέτρηση της πίεσης:

- Η μέτρηση της πίεσης θα πρέπει να γίνεται σε ήσυχο περιβάλλον μετά από 5-10 λεπτά ξεκούρασης, όχι μετά από φαγητό ή κάπνισμα
- Έχοντας το σώμα σου σε καθιστή και ήρεμη θέση, προσάρμοσε την περιχειρίδα στον βραχίονα οποιουδήποτε χεριού, με τρόπο ώστε το μέσο του βραχίονά σου να βρίσκεται στο ίδιο ύψος με την καρδιά (προσοχή: η περιχειρίδα πρέπει να έχει το κατάλληλο μέγεθος, αναλόγως του βραχίονα)
- Κάνε από μία μέτρηση σε κάθε χέρι, αφήνοντας 1-2 λεπτά ξεκούρασης μεταξύ των δύο μετρήσεων
- Κάνε από τρεις μετρήσεις, κάθε πρωί και βράδυ, στο χέρι με την υψηλότερη ένδειξη. Σημείωσε μόνο την 3^η μέτρηση κάθε φορά
- Σημείωσε τα αποτελέσματα των καθημερινών μετρήσεων και υπολόγισε τον μέσο όρο, εξαιρώντας τις μετρήσεις της πρώτης ημέρας
- Ενημέρωσε τον φαρμακοποιό σου για το αποτέλεσμα των μετρήσεων

και μην ξεχνάς...



Κατανάλωσε συνολικά **4-6 μερίδες φρούτων** (200-300 g) και **λαχανικών** (200-300 g) ημερησίως



Ελάττωσε την καφεΐνη
Παραδείγματα: καφές, τσάι, σοκολάτα, ενεργειακά ποτά, κ.ά.



Ελάττωσε το αλκοόλ:
Άνδρες - **4 μονάδες/εβδομάδα**
Γυναίκες - **8 μονάδες/εβδομάδα**
Παραδείγματα 1 μονάδας αλκοόλ:
1 μικρό ποτήρι κρασί (76 ml),
1 μεζούρα ποτού (25 ml),
1 μικρή μπύρα (250 ml)



Μείωσε το αλάτι
(έως **5 g/ημέρα**)



Διατήρησε ένα φυσιολογικό
βάρος (BMI 18,5-24,9 kg/m²)



Ασκήσου τουλάχιστον
5 φορές την εβδομάδα
για **30 λεπτά**



Ακολούθησε ένα
κατάλληλο **πρόγραμμα**
διακοπής καπνίσματος



Κάνε ετήσιο έλεγχο
της υγείας σου

PHARMACY



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ:



ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ:



Cyprus Pharmaceutical Association



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ
Ν.Π.Δ.Δ.