

wellion®

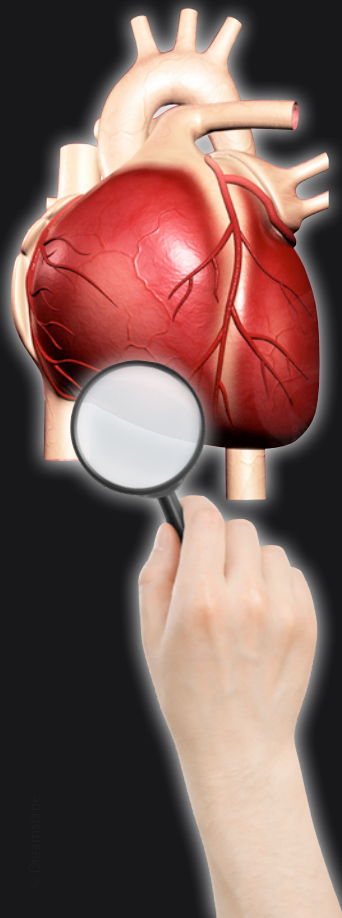
Vaša AUSTRIJSKA linija proizvoda za dijabetes

VODIČ ZA HIPERTENZIJU



THE MEDICAL SERVICES COMPANY





Draga čitateljice, dragi čitatelju,

Naše srce – veličine šake i težine oko 300 grama

70 ml krvi po otkucaju, 4 litre krvi u minuti, 7000 litara krvi u danu i 200 milijuna litara krvi tijekom života jednog 80-godišnjaka

Zadatak koji neprekidno obavlja naše srce, bez odmora i održavanja. Ni jedan stroj ne može se mjeriti s ovakvim performansama! Što se događa kada ovaj motor iznenada počne štucati?

Stječemo znanje, informacije i iskustva kroz život i oni nam pomažu nositi se s različitim situacijama u kojima se možemo naći.

Na slijedećim stranicama želimo Vam dati informacije o visokom krvnom tlaku i kako ga spriječiti.

Vaš MED TRUST tim

Što je visok krvni tlak?

Visok krvni tlak, također poznat pod nazivom hipertenzija, jedna je od najčešćih kroničnih bolesti. U mnogim slučajevima ljudi koji pate od hipertenzije imaju problema i s dijabetesom i poremećajem metabolizma lipida.

Postupno i neopaženo ove bolesti se prikrajavaju i postaju visok rizik po Vaše zdravlje. Uslijed trajnog oštećenja Vašeg srca i krvožilnog sustava mogu nastupiti akutni događaji kao što su srčani ili moždani udar. Istovremeno se mogu razviti kronična oboljenja drugih organa.

Što je hipertenzija?

U krvožilnom sustavu čovjeka prevladava određeni pritisak, koji nastaje stezanjem srčanog mišića. Srce služi kao „motor“ protoka krvi koja cirkulira kroz tijelo i omogućava opskrbu kisikom i hranjivim tvarima.

Kod odraslih optimalni krvni tlak je niži od 120/80 milimetara žive (mmHg). O visokom krvnom tlaku govorimo kada na nekoliko uređaja izmjerimo rezultate veće od 140/90 mmHg. Za pouzdanu dijagnozu i određivanje odgovarajuće terapije preporuča se 24-satno praćenje krvnog tlaka.

Visoki krvni tlak ne ovisi o dobi i spolu pacijenta. Procjenjuje se da je trenutno jedna trećina populacije pogođena visokim krvnim tlakom.

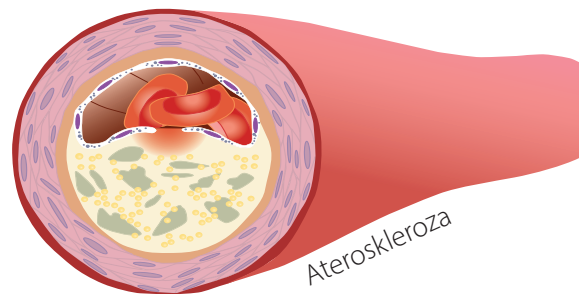


Što čini visoki krvni tlak tako opasnim?

Ako visoki krvni tlak nije dijagnosticiran ili se loše liječi pacijent neće osjetiti nikakve simptome tijekom dužeg vremenskog razdoblja. U starijoj dobi se mnogi faktori rizika kao pretilost, nedostatak aktivnosti, dijabetes i poremećaj lipida često javljaju i dovode do teških oštećenja krvnih žila.

Komplikacije mogu uključivati:

- Srčanu insuficijenciju, srčani udar
- Moždani udar
- Aterosklerozu
- Oštećenje krvnih žila u bubrezima i očima



Koji su uzroci hipertenzije - što mogu učiniti?

Kod 95% bolesnika nije otkriven organski uzrok visokog krvnog tlaka, a često se javlja u obiteljima u kojima se već pojavila. Ova genetska predispozicija ne može se promijeniti, ali će zasigurno pridonijeti negativnom utjecaju na krvni tlak u kombinaciji s nezdravim načinom života. Dolje navedene točke imaju važan utjecaj na krvni tlak i vrijedi ih razmotriti.



PRETILOST

Pokušajte dostići vašu ciljanu težinu kroz raznoliku i niskokaloričnu prehranu. Gubitak težine od 5 kg snižava krvni tlak za 10 (!) mmHg.

Ukoliko je vaša težina u normalnom rasponu pokušajte je zadržati i u budućnosti.



SMANJENA TJELESNA AKTIVNOST

Prosječna dnevna udaljenost koju prehodamo iznosi 800m. Idealno bi bilo prehodati oko 5km ili 10.000 koraka. Osobe s zdravstvenim problemima ili sa uglavnom slabo pokretnim zanimanjima trebali bi jako povećati stupanj kretanja. Kao alternativu teretani ljudi mogu vježbati sportove izdržljivosti kao što su planinarenje, trčanje, biciklizam ili plivanje. Javne i privatne ustanove nude različite opcije za zainteresirane osobe bez financijskog opterećenja.



KOLESTEROL I SOL – LOŠA VEZA

Kao dio zdrave i uravnotežene prehrane, potrebno je dugoročno imati na umu par stvari:

- Smanjite masnoće iz životinjskih izvora (paštete, iznutrice, masno meso i slaninu).
- Prebacite se na biljna visokokvalitetna ulja i masnoće iz organskog izvora.
- Umjereno koristite ulja u pripremi hrane (smanjite unos pržene hrane, povrća na maslacu, gotovih preljeva za salate).
- Povećanje unosa vlakana, npr. kroz integralne proizvode, ima pozitivan utjecaj na razinu kolesterola.
- Dnevna potreba za kuhinjskom soli u odrasle osobe iznosi 3-5g, dok najčešće unosimo duplu količinu. Osjetljive osobe na povećani unos soli reagiraju povišenim krvnim tlakom.



wellion
LUNA *trio*



GLU,
CHOL
& UA

GLU

1000x

- GUMB ZA IZBACIVANJE TRAKE
- BEZ KODIRANJA (MJERENJE GLUKOZE)
- DODATNA FUNKCIJA: MJERENJE KOLESTEROLA



THE MEDICAL SERVICES COMPANY



PREKOMJERNA KONZUMACIJA NIKOTINA

Pušenje predstavlja jedan od najvećih faktora rizika za krvni tlak. Nikotin u duhanu otrovan je za naše krvne žile i potiče proizvodnju hormona stresa kao što je adrenalin. Ovo dovodi do sužavanja krvnih žila i povećanja krvnog tlaka u trajanju od 20 minuta. Istovremeno, pušenje dugoročno vodi do ateroskleroze s posljedicama kao što su cirkulatorni poremećaji u srcu, mozgu i arterija u nogama.



PREKOMJERNA KONZUMACIJA ALKOHOLA

Potrošnja alkoholnih pića po glavi stanovnika očito je prevelika. Budući da alkohol također predstavlja važan faktor u nastanku hipertenzije smanjenje potrošnje alkohola može smanjiti rizik. Osim toga, alkohol sadrži znatnu količinu energije.



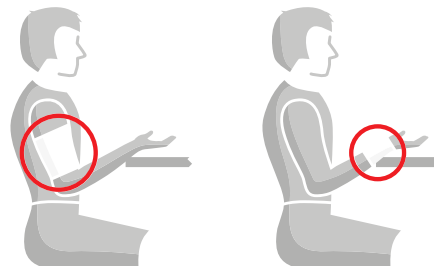
STRES

Naš hormon stresa adrenalin dovodi do povećanja frekvencije rada srca i kao posljedica toga do višeg krvnog tlaka. Izlaganje takvim situacijama kroz duže vrijeme može uzrokovati kroničnu hipertenziju, nebitno da li je uzrokovana mentalnim ili psihičkim stresom. Pokušajte izbalansirati stres i rekreaciju. U pojedinim slučajevima programi za upravljanje stresom mogu biti korisni.

Ako pacijent boluje i od dijabetesa iznimno je važno održavati razinu glukoze u krvi u ciljanom rasponu da bi se izbjeglo dodatno oštećenje krvnih žila kroz povišenu razinu glukoze.

Ispravan način mjerenja krvnog tlaka

U osnovi postoje dvije vrste uređaja za mjerenje krvnog tlaka, jedni mjere krvni tlak na nadlaktici a drugi mjere na zapešću. Molimo posavjetujte se sa profesionalcima o odgovarajućem tipu uređaja za Vas.



Krvni tlak pacijenta koji se mjeri u liječničkoj ordinaciji često je nešto veći jer takozvani „efekt bijele kute“ ima nezanemariv utjecaj na vrijednosti. Mjerenja u kućnom okruženju, uz uvjet da je uređaj ispravan, puno su značajnija i pogodnija za liječnikovu odluku o terapiji. Važno je voditi evidenciju o mjerenjima za koju se lako može koristiti dnevnik mjerenja.

Važna je i odgovarajuća veličina manžete prilagođena opsegu nadlaktice.

Pravilno mjerenje treba provesti nakon 3-5 minuta mirovanja i sjedenja. Uspoređivati se mogu samo mjerenja provedena u isto vrijeme dana. Iz toga liječnik može izvući zaključke da li je terapija učinkovita ili ne. Prilikom promjene terapije za krvni tlak korisno je na redovnoj bazi mjeriti krvni tlak bez stavljanja osobe „pod pritisak“.

Mjeriti treba uvijek na istoj ruci i u razini srca. Da biste izbjegli krive rezultate uklonite tijesnu odjeću prije mjerenja.

Širok raspon lijekova – pregled

Liječnicima su na raspolaganju razne aktivne tvari za liječenje visokog krvnog tlaka. Često je potrebna kombinacija lijekova za postizanje željenog učinka. Molimo pregledajte popis najvažnijih skupina aktivnih supstanci:



ACE-inhibitori

Smanjuju otpuštanje hormona stresa



Beta-blokatori

Smanjuju rad srca i frekvenciju rada srca



Antagonisti kalcija

Proširuju i opuštaju krvne žile



Diuretici

Povećavaju izlučivanje mokraće i soli putem bubrega, smanjuju volumen krvi



Angiotenzin receptor blokatori i inhibitori renina

Utječu na hormonsku regulaciju krvnog tlaka; inhibiraju proizvodnju restriktivnih supstanci

Kod lijekova za krvni tlak značajne su slijedeće činjenice:

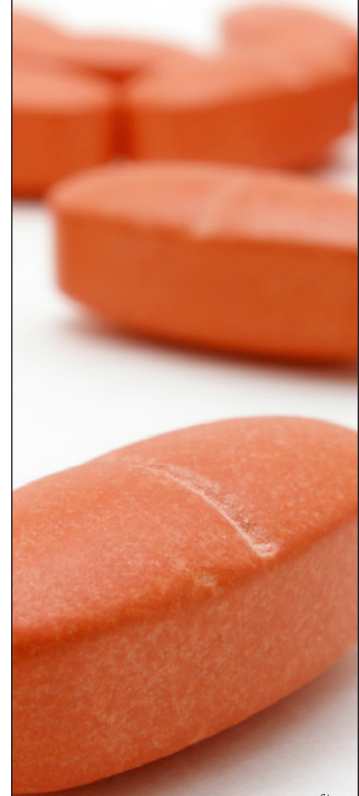
- Propisane lijekove uzimajte redovno i prema savjetu vašeg liječnika.
- Nikada ne mijenjajte dozu i nemojte prestati uzimati terapiju.
- Terapiju uzimajte svaki dan u otprilike isto vrijeme.
- Uz tablete pije vodu – sokovi, mliječni proizvodi i kava nisu prikladni.
- Savjetujte se s liječnikom ako osjećate nuspojave ili ako ne podnosite lijek.

Par riječi na kraju

Nadamo se da smo vas na razumljiv način informirali o rizicima neliječene ili loše liječene hipertenzije i kako možete pridonijeti uspješnom liječenju a time i zdravlju Vašeg srca. Za daljnje informacije, savjetujte se s Vašim liječnikom.

Želimo Vam konstantno dobro zdravlje srca

Vaš MED TRUST tim



wellion®

WAVE_{plus}

WAVE

Zaslon s pozadinskim
osvjetljenjem i velikim
i jasnim znamenkama



Zaslon s pozadinskim
osvjetljenjem i velikim
i jasnim znamenkama



ZASLON S POZADINSKIM OSVJETLJENJEM



WHO KLASIFIKACIJA KRVNOG TLAKA



VELIKE, UOČLJIVE ZNAMENKE



UNIVERZALNA VELIČINA MANŽETE

- Visokokvalitetni Wellion proizvodi
- Profesionalna usluga
- Posebna ponuda samo za članove

Vaše Wellion KLUB prednosti:

- **Međunarodna dijabetička kartica – članska iskaznica**
Praktična veličina kreditne kartice – također se koristi i kao međunarodna dijabetička iskaznica
- **Besplatne baterije**
Jedan puta godišnje – za Vaš Wellion uređaj za određivanje glukoze u krvi
- **Besplatan Wellion uređaj za određivanje glukoze u krvi**
po Vašem izboru prilikom registracije u Wellion klub; pojedino-
sti o svim uređajima pogledajte na www.wellion.hr
- **Wellion informacijski portal**
Ažuriranja možete pronaći na www.wellion.hr
Ovdje ćete moći pronaći korisne informacije o temama, preu-
zeti informativne materijale i upute za korištenje
- **Wellion služba za korisnike:** TEL.: (+385) 1 551 4025
PON - PET 8:00H do 16:00H

Prijavite se u Wellion klub sada, BESPLATNO i bez obaveze i iskoristite mnoge prednosti članstva u Wellion klubu.

Aktualne opće uvjete Wellion kluba, našu Izjavu o privatnosti i pregled pogodnosti Wellion kluba pogledajte na www.wellion.hr



Registracija u Wellion klub

DA, želim se besplatno učlaniti u Wellion klub. Molim vas pošaljite mi BESPLATNI Wellion glukometar kao poklon dobrodošlice. (Molimo označite željeni glukometar sa stražnje strane i ispunite karticu u potpunosti!)

Ime	
Prezime	
Ulica	
1. Poštanski broj / Mjesto	
Telefon/mobitel	
e-mail (za slanje posebne ponuda)	

Slazem se da MED TRUST d.o.o., Utinjska 3E, 10000 Zagreb, u nastavku „MED TRUST“, koristi moje osobne podatke prikupljene u ovome obrascu u svrhu slanja redovnih informacija o proizvodima MED TRUST putem pošte i e-maila. Također se slažem da MED TRUST šalje emailove s informacijama o proizvodima MED TRUST. Ovaj sporazum mogu raskinuti bilo kada, besplatno i bez navedenog razloga putem emaila na info@medtrust.hr ili pisanim putem na MED TRUST d.o.o., Utinjska 3E, 10000 Zagreb

Datum rođenja

MED TRUST d.o.o.
Utinjska 3E
10 000 Zagreb
Republika Hrvatska

Tel.: +385 (0)1 551-4025
Fax: +385 (0)1 551-4028



REGISTRACIJA

Odaberite Vaš BESPLATNI Wellion glukometar kao poklon dobrodošlice. Više informacija o Wellion glukometrima možete pronaći na www.wellion.hr

CALLA^{light}

NO
CODE



CALLA^{mini}

NO
CODE



wellion®



Vaša AUSTRIJSKA
linija proizvoda
za diabetes



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST d.o.o.
Utinjska 3E • 10 000 Zagreb
Tel.: (+385) 1 551 4025
info@medtrust.hr
www.wellion.hr

WEL095HR - 20240510