

[illegible]

tel.067-639-029, 051-271-347
dzrozaje@t-com.me



caritas
LUXEMBOURG

je nevladina organizacija koja se zalaže za jednakost muškaraca i žena, a posebno za dobrobit ljudi sa posebnim potrebama, bez obzira kojeg su porijekla, starosti, nacionalnosti, filozofskog ili vjerskog ubjeđenja.

Da bi reagovao na priliv izbjeglica sa sjeveroistoka Crne Gore, Caritas Luxembourg je otvarajući kancelariju u Beranama, oktobra 2000.godine, inicirao program podrške i reintegracije u region njihovog porijekla, odnosno opštine Berane, Plav, Andrijevisa, Bijelo Polje i Rožaje. Osnovna svrha programa je poboljšanje opšte ekonomske situacije, podrškom projektima lokalnog stanovništva, kao i projektima koji omogućavaju lakšu reintegraciju povratnika. U okviru ovog programa, u protekle četiri godine, Caritas Luxembourg je implementirao 50 projekata u ukupnoj vrijednosti od 9.000.000 eura.

Kako da mjerite krvni pritisak?



caritas
L U X E M B O U R G

Hipertenzija -povišen krvni pritisak najčešće ne stvara nikakve simptome ili su oni sasvim blagi i nespecifični: vrtoglavica, glavobolja, nervoza ili krvarenje iz nosa. Zato je jedini pravi način otkrivanja te bolesti povremeno mjerenje krvnog pritiska.



Mjerenje krvnog pritiska kod kuće može da pomogne Vašem izabranom doktoru da ocjeni da li lijekovi koje uzimate postižu svoj efekat i da Vas i Vašeg izabranog doktora upozori na moguće komplikacije bolesti. To je najjednostavniji način da pratite tok svoje bolesti, ali ne zaboravite da mjerenje krvnog pritiska kod kuće ne može da zamijeni kontrolu krvnog pritiska kod vašeg izabranog doktora.

Prilikom mjerenja krvnog pritiska kod kuće važno je pridržavati se slijedećih pravila:

- Krvni pritisak mjerite dva puta dnevno, ujutru prije uzimanja lijekova i naveče, približno u isto vrijeme.
- Pola sata prije mjerenja ne jedite, ne pijte kafu, alkohol i ne pušite.
- Prije početka mjerenja, mirujte 3 do 5 minuta.
- Krvni pritisak mjerite sjedeći na stolici, sa naslonjenim leđima, ne prekrštajući noge.

Kategorizacija	Sistolni (gornji) pritisak	Dijastolni (donji) pritisak
Optimalni	Ispod 120	Ispod 80
Normalni	120-129	80-84
Visoko normalni	130-139	85-89
Blaga hipertenzija	140-159	90-99
Umjerena hipertenzija	160-179	100-109
Teška hipertenzija	Više od 180	Više od 110



- Ruku, na kojoj merite pritisak, postavite na sto tako da Vam nadlaktica, na koju stavljate manžetnu aparata, bude u visini srca.
- Manžetna treba da bude postavljena direktno na kožu, ne preko odjeće, ne previše labavo niti stegnuto.
- U toku mjerenja krvnog pritiska ne govorite.
- Minut do dva nakon prvog mjerenja izmjerite ponovo i u dnevnik samokontrole upišite srednju vrijednost.
- Osim vrijednost krvnog pritiska u dnevnik samokontrole upišite vrijeme i datum mjerenja i vrijednost pulsa.