

HIPERTENSIONI ARTERIAL

Kujdesi pas daljes nga spitali për personat me hipertension

Çfarë duhet bërë pas daljes nga spitali?

- » Përcill rregullisht shtypjen e gjakut
- » Merr terapinë me rregull
- » Merru me aktivitet fizik
- » Menaxho stresin
- » Mirëmba peshën e duhur trupore



Konsumo më shumë

- » Perime dhe fruta
- » Drithëra të plota
- » Arrore
- » Produkte bulmeti pa yndyrë
- » Mish të bardhë të shpezëve
- » Peshk të freskët
- » Vaj bimor
- » Ujë

Kufizo ose shmang sasinë e

- » kripës, sheqerit, miellit të bardhë
- » yndyrave me origjinë shtazore
- » ushqimeve të shpejta dhe të përpunuara



Nëse nuk ndihesh mirë, thirr mjekun familjar

Përfshi familjarët dhe miqtë në rrugëtimin tënd!

Kontrolli i shtypjes së gjakut ruan shëndetin



REPUBLIKA E KOSOVËS
MINISTRIA E SHËNDETËSISË

