

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
- Arvore
- 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



Më skano

