

High Blood Pressure

Blood pressure is the force put on the walls of the blood vessels with each heartbeat. Blood pressure helps move blood through your body.

Taking Your Blood Pressure

Blood pressure is often checked by putting a wide band called a cuff around your upper arm. Air is pumped into the cuff. Your blood pressure is measured as the air is let out of the cuff.

Blood pressure is one number over a second number.

- The top number is higher and is called the systolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the diastolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

Normal Blood Pressure

Normal blood pressure is 120 over 80 or less. Blood pressure varies from person to person. Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

High Blood Pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 140 over 90 or higher. A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

The harder it is for blood to flow through your blood vessels, the higher your blood pressure numbers. With high blood pressure, your heart is working harder than normal. High blood pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, and hardening of the blood vessels.

Visoki krvni tlak

Krvni tlak je sila koju svaki otkucaj srca vrši na zidove krvnih žila. Krvni tlak pomaže kretanju krvi kroz Vaše tijelo.

Mjerenje Vašeg krvnog tlaka

Krvni tlak se često provjerava stavljanjem širokog pojasa zvanog manšeta oko nadlaktice. Zrak se upumpava u manšetu. Vaš krvni tlak se mjeri dok se zrak ispušta iz manšete.

Krvni tlak se sastoji od dva broja koji se nalaze jedan iznad drugog.

- Gornji broj je veći i zove se sistoličko očitavanje. To je tlak u krvnim žilama koji nastaje dok srce pumpa krv.
- Donji broj je manji i zove se dijastoličko očitavanje. To je tlak u krvnim žilama kada se srce odmara između otkucaja.

Normalni krvni tlak

Normalni krvni tlak je 120 sa 80 ili niži. Krvni tlak varira od osobe do osobe. Krvni tlak svake osobe se mijenja iz sata u sat i iz dana u dan.

Visoki krvni tlak

Visoki krvni tlak se naziva i hipertenzija. Visoki krvni tlak je 140 sa 90 ili viši. Dijagnoza visokog krvnog tlaka se ne postavlja sve dok se krvni tlak ne izmjeri nekoliko puta i ostane visok i nakon nekoliko provjera.

Što je krvi teže proticati kroz krvne žile, to su veći brojevi očitavanja Vašeg krvnog tlaka. Sa visokim krvnim tlakom, Vaše srce radi teže nego što je to normalno. Visok krvni tlak može dovesti do srčanog udara, moždanog udara, oboljenja bubrega i zadebljanja zidova krvnih žila.

Signs of High Blood Pressure

The only way to know if you have high blood pressure is to have it checked. Most people do not have any signs. Some people may have a headache or blurred vision.

Your Care

Blood pressure control is very important. If you have high blood pressure you should:

- Check your blood pressure often. Call your doctor if your blood pressure stays high.
- See your doctor as scheduled.
- Take your blood pressure medicine as ordered by your doctor.
- Take your medicine even if you feel well or your blood pressure is normal.
- Lose weight if you are overweight.
- Limit salt in your food and drinks.
- Avoid alcohol.
- Stop smoking or tobacco use.
- Exercise most every day.
- Reduce stress.
- Practice relaxation daily.

Call 911 **right away** if you have:

- A severe headache
- Vision changes
- Chest pain, pressure or tightness that is not better with nitroglycerin
- Have a hard time breathing or get short of breath
- Sudden numbness, tingling or weakness in the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble understanding or trouble speaking
- Trouble swallowing

Simptomi visokog krvnog tlaka

Jedini način da saznate da li imate visok krvni tlak je da ga provjerite. Većina ljudi nema nikakve znakove. Neki ljudi mogu imati glavobolje ili zamagljen vid.

Vaša njega

Kontrola krvnog tlaka je veoma važna. Ako imate visok krvni tlak trebate da:

- često provjeravate svoj krvni tlak. Pozovite svog doktora ako Vaš krvni tlak ostane visok
- posjetite doktora kao što je planirano
- uzimajte lijekove za krvni tlak kao što Vam je propisao doktor
- uzimajte lijekove čak i ako se dobro osjećate ili Vam je krvni tlak normalan
- smršajte ako ste prekomjerne težine
- ograničite so u svojoj ishrani i piću
- izbjegavajte alkohol
- prestanite pušiti ili upotrebljavati duhan
- svakodnevno vježbajte što više
- smanjite stres
- relaksirajte se svaki dan

Odmah pozovite 911 (hitnu pomoć) ako imate:

- jaku glavobolju
- promjene vida
- bol u prsima, pritisak ili stezanje koje ne popušta sa nitroglicerinom
- teško dišete ili ste kratkog daha
- iznenadnu utrnulost, štipanje ili malaksalost u licu, ruci ili nozi
- iznenadnu zbunjenost, problem sa razumijevanjem ili sa govorom
- teškoće sa gutanjem

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

High Blood Pressure. Bosnian