

# STRIJD TEGEN HYPERTENSIE

WERELDWIJD DOODSOORZAAK NUMMER 1  
TERWIJL DIT TE VOORKOMEN IS



Hypertensie of te hoge bloeddruk mag dan zonder symptomen zijn, maar jaarlijks overlijden wereldwijd 9,4 miljoen mensen aan de gevolgen!



WANNEER ONBEHANDELD, KAN HYPERTENSIE DOOD OF ERNSTIGE GEZONDHEIDSPROBLEMEN TOT GEVOLG HEBBEN ZOALS:



HARTAANVAL



BEROERTE



DEMENTIE



NIERFALEN



BLINDHEID

## PREVENTIE IS DE SLEUTEL



Eet gezond en verminder zout gebruik



Eet meer fruit en groente



Beperk uw alcohol gebruik



Rook niet



Blijf fit, beweeg 2 ½ uur per week



Behoud een gezond lichaamsgewicht

$\frac{2}{3}$  VAN DEZE MENSEN WOONT IN ONTWIKKELDE LANDEN

## WEET UW BLOEDDRUK!



Slechts 50% van de mensen met hypertensie is zich ervan bewust

- Controleer uw bloeddruk regelmatig – Thuis, bij uw huisarts, bij de apotheek of ergens anders
- Wanneer u behandeld wordt voor hypertensie, neem dan u medicijnen, ook wanneer u zich goed voelt. Volg het behandeladvies van uw zorgverlener.

Voor meer informatie:

<http://hypertensie.nl>, <http://ish-world.com/news/a/WHL-and-ISH-Hypertension-Fact-Sheet>