



בדיקת לחץ דם

במרבית המקרים אין לו בכלל סימנים...
הוא מתפתח בשקט עד שהערכים שלו עולים משמעותית ואז הוא יכול להפוך לרוצח קטלני!
זהו לחץ הדם שלכם המופעל על קירות העורקים בהם הוא זורם.

הערכים התקינים שלו הם:
ערך סיסטולי- הלחץ שנוצר בעורקים כשהלב עובר התכווצות-
110-125 מילימטר כספית.
ערך דיאסטולי- הלחץ שנוצר בעורקים כשהלב עובר הרפיה- 70-85
מילימטר כספית.
זאת אומרת ש-120/80 הוא המספר המנצח שלכם!

מה מעלה לחץ דם?
סטרס, מתח, כולסטרול
ושומנים גבוהים בדם, צריכה
מופרזת של מלח ואלכוהול...

מה מוריד לחץ דם?
אוכל בריא, פעילות גופנית,
הורדה במשקל, טכניקות
הרפיה ונשימות...

