


Padėkime
pacientams
laikytis
paskirto
gydymo!

Hipertenzija
sergantiems pacientams
kyla didesnis pavojus
susirgti insultu,
paskutinės stadijos
lėtine inkstų liga
ir širdies
nepakankamumu²

83,7%
pacientų, sergančių
nekontroliuojama
hipertenzija, nesilaiko
vaistų vartojimo
režimo¹

BŪDAI, SKATINANTYS VAISTŲ VARTOJIMO REŽIMO LAIKYMAŠI²:

- 
- Pacientų mokymas apie gydymo tikslus ir galimus šalutinius reiškinius
 - Konsultavimas vaistų vartojimo klausimais
 - Informavimas apie vaistų priemokas ir mažmenines kainas
 - Patarimai ir praktinės įžvalgos dėl vaistų vartojimo režimo
 - Praktinės skatinimo ir palaikymo priemonės: vaistų vartojimo priminimo lentelės, priminimai sms žinutėmis, telefoniniai skambučiai, konsultacinės valandos ir t.t.

¹Nonadherence to antihypertensive drugs. A systematic review and meta-analysis. Abegaz et al. Medicine (2017)

²2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension, European Heart Journal (2018) 39, 3021-3104

Kaip Teva padeda pacientams laikytis paskirto gydymo?

Vaistų gamintoja Teva sukūrė naujas, informatyvesnes vaistų pakuotes. Jos palengvina darbą gydytojams, vaistininkams, o pacientams informacija pateikiama aiškiau, suprantamiau ir paprasčiau.

Mūsų nauja pakuotė yra...

- ✓ patogi vartoti
- ✓ išskirtinė
- ✓ įskaitoma

Pakuotės,
kurioms
svarbiausia –
Jūs

1 Patogi vartoti pakuotė su svarbiausią turinį pabrėžiančiomis linijomis

2 Skirtingos spalvos leidžia lengviau atskirti



3 Stiprumas pabrėžiamas spalvotame apskritime



7 Esminė informacija apie vaistą pateikiama kiekvienoje pakuotės pusėje, todėl ją galima laikyti atsuktą į bet kurią pusę



6 Pakuotės nugarinėje dalyje esančioje lentelėje aiškiai pateikiama papildoma informacija



5 Piktogramos padeda suprasti vaisto formą

4 Mūsų prekės ženklas „Teva“ padeda pacientams jaustis užtikrintai



Teva Baltics, UAB

<https://www.teva.lt/rupinames-sveikata>

@rupinamessveikata

Lvovo g. 25, LT-09320, Vilnius, Lietuva. Tel. (8 5) 266 0206

Reklamos teksto parengimo data: 2021 m. vasaris COB-LT-00007

teva

Padidėjęs kraujospūdis nesukelia skausmo, bet gali būti staigios mirties priežastimi!

Aukštas kraujospūdis (hipertenzija) - tai lėtinė liga, kuri, pritaikius tinkamą gydymą ir pakoregavus paciento gyvenimo būdą, gali būti efektyviai kontroliuojama. Gydymo tikslas - pasiekti ir kaip galima ilgiau išlaikyti optimalų kraujospūdžio lygį. Atsakingas vaistų vartojimo režimo laikymasis ir sveika gyvensena - pagrindiniai faktoriai, nulemiantys sėkmingą hipertenzijos gydymą.

7 PATARIMAI KAIP PALAIKYTI OPTIMALŲ KRAUJOSPŪDĮ



Sumažinkite druskos kiekį savo mityboje

Nedėkite į maistą druskos. Norėdami paskaninti maistą, gardinkite jį žolelėmis ar prieskoniais, kurių sudėtyje nėra druskos. Valgykite mažiau perdirbtų maisto produktų, greito maisto. Iš raciono pasistenkite išmesti čipsus, sūdytus riešutus bei panašius užkandžius. Vartokite daugiau natūralių produktų, nes juose druskos yra labai mažai. Optimali druskos dienos norma - **≤5-6g druskos per dieną**.



Rinkitės sveiką maistą

Maitinkitės sveikiau! Tinkamam organizmo funkcionavimui svarbu subalansuota mityba. Joje turėtų būti baltymų, sveikųjų riebalų ir cukrų, skaidulų, vitaminų ir mineralinių medžiagų. Todėl rekomenduojama valgyti daugiau šviežių, **sezoninių daržovių ir vaisių (300-400 g/d.), nesūdytų riešutų (30g/d.), skaidulinio maisto - (35-45g/d.)**. Rinkitės tik neriebius pieno produktus. Į savo racioną įtraukite pilno grūdo produktus. Prisiminkite ankštines kultūras. Venkite sočiųjų riebalų ir cholesterolio. Bent du kartus per savaitę valgykite žuvį.



Būkite aktyvūs! Reguliariai sportuokite

Mankšta turėtų tapti neatskiriama jūsų gyvenimo dalis. Rekomenduojamas fizinis intensyvumas - apie **30 min.** per dieną, 5-7 kartus per savaitę. Rekomenduojamas spartesnis vaikščiojimas, bėgimas, plaukimas, šiaurietiškas ėjimas ar važiavimas dviračiu. Tai padės stiprinti širdį, būti energingesniems ir jaustis geriau. Esant padidėjusiam kraujospūdžiui nepatariama sportuoti su sunkiais svoriais, užsiimti jėgos sportu.



Nerūkykite ir nevertokite arba sumažinkite suvartojamo alkoholio kiekį

Rūkymas pažeidžia arterijas ir žymiai padidina aukšto spaudimo (hipertenzijos) komplikacijų riziką. Alkoholis taip pat kelia kraujospūdį, skatina nutukimą. Rekomenduojama alkoholio suvartojimo norma vyrams **iki 14 vnt. /sav., moterims - 8 vnt. /sav. (1 alkoholio vienetas yra = 125 ml vyno arba 250 ml alaus)**. **Mažiausiai 3 dienas per savaitę, reiktų visiškai vengti alkoholinių gėrimų.**



Palaiykite normalų kūno svorį

Optimalus kūno masės indeksas (KMI) ≤25. Tyrimai rodo, kad atsikračius **5 kg** svorio, gali sumažėti kraujospūdis, pagerėti jūsų savijauta. Turėtumėte siekti, kad kūno masės indeksas būtų **22-25 kg/m²**, o juosmens apimtis neviršytų 102 cm vyrams ir 88 cm moterims.



Sumažinkite stresą ir išmokite atsipalaiduoti

Mokykitės atsipalaiduoti. Dėl streso kyla kraujo spaudimas, todėl kiek galėdami stenkitės jo vengti. Skirkite laiko savo pomėgiams, reguliariai sportuokite, medituokite, atraskite jums labiausiai tinkantį atsipalaidavimo būdą. Išmokite planuoti savo laiką.



Vaistus vartokite kaip paskyrė gydytojas

Vaistus vartokite kaip paskyrė jūsų gydytojas ar vaistininkas. Pasirinkite labiausiai jums tinkantį vaistų gėrimo režimą ir jo laikytės. Naudokite savaitines vaistų vartojimo dėžutes, jos padės jums sekti ir nepraleisti vaisto dozės. Prisiminkite, jog vaistai, kurie nevertojami, negali jums padėti sveikti.

Vaistų vartojimo grafikas

Data	Vaisto pavadinimas ir dozė	Liga, kuriai skirtas vaistas	Kada ir kokią vaisto dozę vartoti?	Kada vartoti vaistą? (prieš, po maisto ar kartu su maistu?)	Vaisto vartojimo trukmė (dienos, mėnesiai, metai)?	Gydytojo pastabos

Papildoma informacija: _____

Paciento pavardė: _____

Gydytojo pavardė: _____

Gydytojo telefono numeris: _____



Kitas vizitas pas gydytoją

Data, laikas	Gydytojo pavardė, vizito vieta	Pastabos



Labiausiai paplitę mitai ir klaidingi įsitikinimai apie padidėjusį kraujo spaudimą



- Mitas:** Jei aš gerai jaučiuosi, mano kraujospūdis negali būti pakilęs.
Faktas: Jūsų kraujospūdis, o ne savijauta - tai atskaitos taškas diagnozuojant hipertenziją, nes ne visuomet pacientai jaučia simptomus turėdami padidintą kraujo spaudimą.
- Mitas:** Hipertenziją galima išgydyti.
Faktas: Hipertenzija - "liga visam gyvenimui". Jos gydymas tęsiamas visą gyvenimą.
- Mitas:** Vynas padeda išlaikyti širdį sveiką, todėl galiu jo gerti tiek, kiek noriu.
Faktas: Vynas kaip ir bet kuris alkoholinis gėrimas didina kraujospūdį. Todėl alkoholio vartojimą rekomenduojama riboti. Rekomenduojamas alkoholio kiekis vyrams - iki 14 vnt. per savaitę, o moterims - 8 vnt. per savaitę (1 alkoholio vienetas yra lygus 125 ml vyno arba 250 ml alaus).
- Mitas:** Turiu įgimtą aukštą spaudimą ir nieko negaliu pakeisti.
Faktas: Svarbu yra nustatyti įgimto aukšto kraujospūdžio priežastis, kad būtų galima imtis konkrečių veiksmų kraujospūdžiui kontroliuoti ir parinkti tinkamiausią gydymą.
- Mitas:** Aš neturiu jokių nusiskundimų ir man pakanka, jei gydytojas kartkartėmis pamatuoja mano kraujospūdį.
Faktas: Tik reguliarius kraujospūdžio matavimas gali parodyti realią kraujagyslių būklę ir padėti suprasti, ar liga gerai kontroliuojama ar ne. Kraujospūdį rekomenduojama matuoti 1-2 kartus per savaitę.
- Mitas:** Geriant vaistus mano kraujo spaudimas "nukrito". Ar tai reiškia, jog galiu nustoti vartoti paskirtus vaistus?
Faktas: Hipertenzijos gydymas tęsiamas visą gyvenimą. Savavališkai koreguoti gydymo negalima ir būtina pasitarti su gydytoju.
- Mitas:** Aš naudoju tik košerinę arba jūros druską, kurioje yra mažai natrio, tokiu būdu aš kontroliuoju druskos suvartojimą.
Faktas: Įrodymais grįstos rekomendacijos siūlo vartoti ne daugiau $\leq 5-6g$ druskos per dieną, nepriklausomai nuo jos rūšies ar kilmės.
- Mitas:** Aš neturiu viršsvorio, nerūkau, todėl aukštas kraujospūdis man negresia.
Faktas: Yra daug kitų hipertenzijos rizikos faktorių - tai amžius, pervargimas, fizinės veiklos trūkumas, stresas, cukrinis diabetas ir pan.
- Mitas:** Aukštas kraujospūdis yra tas pats, kas greitas širdies ritmas.
Faktas: Kraujo spaudimas - tai spaudimas, kuriuo kraujas veikia kraujagyslių sienelės. Širdies ritmas - tai širdies susitraukimų per minutę dažnis.
- Mitas:** Padidėjęs kraujospūdis yra lydimas daugybės simptomų, kuriuos lengva atpažinti.
Faktas: Ne be priežasties hipertenzija dar vadinama „tyliuoju žudiku“, nes daugeliu atvejų eiga gali būti besimptomė.



Teva kuriami vaistai padeda gydyti daugiau nei 200 milijonų žmonių visame pasaulyje. Mes žinome, jog už kiekvieno paciento slypi istorija. Šie iššūkiai mus įkvepia rasti sprendimus, padedančius kovoti su sveikatos problemomis. Mes taip pat žinome, jog lėtinės ligos daro įtaką pacientų gyvenimui viena ar kita prasme. Būtent todėl ir sukūrėme Rūpinamės Sveikata - svetainę, kurioje rasite daugybę naudingos informacijos apie šias ligas, pacientų istorijas bei dar daugiau. Čia taip pat rasite naudingų patarimų, kurie padės jums išvengti sveikatos problemų bei su jomis kovoti.

Apsilankykite <https://www.teva.lt/rupinames-sveikata> internetiniame puslapyje ir sužinokite daugiau apie širdies bei kitas lėtines ligas.



Rūpinamės sveikata | Facebook
<https://www.facebook.com/rupinamessveikata>

Reklamos teksto parengimo data: 2021 m. vasaris COB-LT-00007

teva