|  |  |
| --- | --- |
| **Hypertensie.** | Medische woord voor hoge bloeddruk. |
| **Hypoglykemie.** | Een te lage bloedsuiker. |
| **Mensen met hoge bloeddruk hebben een verhoogd risico op….** | Hart en vaatziekten. |
| **Leefstijladviezen bij een te hoge bloeddruk kunnen zijn..** | Niet roken, gezond eten, afvallen bij overgewicht, minimaal 30 minuten per dag bewegen en leren omgaan met spanningen en stress. |
| **De kracht waarmee het hart het bloed de vaten inpompt is de** | Bloeddruk. |
| **Als de bloeddruk flink verhoogd is..** | Dan zal de dokter bloeddrukverlagers en plaspillen voorschrijven. |
| **Symptomen bij een hoge bloeddruk kunnen zijn:** | Hoofdpijn, vermoeidheid, misselijkheid, braken, kortademigheid, rusteloosheid en wazig zien. Ook kan de voortdurende druk op de vaten schade aanrichten aan de organen. Bijvoorbeeld de hartspier, slagaders, hersenen, ogen en nieren. |
| **Je moet bij een te hoge bloeddruk zo weinig mogelijk zouten eten.** | Juist. |
| **De optimale bloeddruk is…** | 120/80 |
| **Een lage bloeddruk is…** | 90/60 < |
| **Een gezonde bloeddruk is…** | 140/90 |
| **Een hoge bloeddruk is…** | 140-160/90-100, boven deze waardes spreek je over een zeer hoge bloeddruk. |
| **Systolische druk** | Dit is de druk in de bloedvaten als het hart samentrekt (bovendruk). |
| **Diastolische druk** | Dit is de druk in de bloedvaten als het hart rust tussen elke hartslag (onderdruk). |

|  |
| --- |
| **Puzzel hypertensie.** |