

Leczenie niefarmakologiczne nadciśnienia tętniczego

zalecenia dla pacjentów

REDUKCJA MASY CIAŁA

Badania wskazują że redukcja masy ciała o 5kg w przypadku otyłości czy nadwagi powoduje redukcję średniego skurczowego ciśnienia o ok 5mmHg.

Zaleca się zmniejszenie w przypadku nadwagi lub otyłości dobowej kaloryczności pokarmów. Zaleca się postępowanie zgodnie z zaleceniami zawartymi w informatorze, Zalecenia zdrowego żywienia. Zaleca się zwiększenie spożycia warzyw i innych pokarmów pochodzenia roślinnego (4–5 porcji, 300– 400 g/d.), bogatych w potas, np. pomidory (300 g/d.). Zaleca się unikania pokarmów o dużej zawartości tłuszczów zwierzęcych (nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol) Zastąpienie tłustych pokarmów zwierzęcych rybami, owocami, jarzynami i innymi produktami zawierającymi nienasycone kwasy tłuszczowe.

ALKOHOL:

ZALECA SIĘ UNIKANIE SPOŻYWANIA ALKOHOLU

Spożywanie w ilościach większych niż podane poniżej uznaje się za **PICIE SZKODLIWE**

- u mężczyzn 20–30 g dziennie czystego etanolu, lub więcej niż 140 g na tydzień (to jest więcej niż 2 kieliszki wina 5 ×/tydzień lub 7 piw /tydzień)
- u kobiet 10–20 g dziennie czystego etanolu, lub więcej niż 80 g na tydzień (nie więcej niż 1 kieliszek wina 5 ×/tydzień)

RZUCENIE PALENIA

Zaleca się rzucenie palenia ze względu na to, iż palenie znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, choroby tętnic obwodowych, szczególnie u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, u których zmniejsza także skuteczność leków obniżających ciśnienie. Palenie papierosów jest jednym z najistotniejszych czynników ryzyka sercowo-naczyniowego i rozwoju nowotworów.

Jeśli potrzebujesz wsparcia w rzucaniu palenia – powiedz o tym lekarzowi czy pielęgniarce na wizycie lub umów się na osobną wizytę antynikotynową.



REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

Zaleca się systematyczne wykonywanie wysiłku o umiarkowanej intensywności przez 30 min, 5–7 dni w tygodniu. Stopniowe zwiększanie czasu ćwiczeń fizycznych do 300 min/tydzień. Zalecane jest wykonywanie ćwiczeń wytrzymałościowych aerobowych (chodzenie, bieganie, pływanie, jazda na rowerze) uzupełnionych ćwiczeniami oporowymi (np. przysiady), dostosowanych do wieku, współistniejących schorzeń i preferencji pacjenta. Zalecane jest unikanie dużych wysiłków izometrycznych (dźwiganie dużych ciężarów).

Jak zwiększyć aktywność fizyczną – 3 kroki:

krok 1 – Bądź aktywny – spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe.

krok 2 – Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób dla zdrowia co najmniej 5000 kroków dziennie.

krok 3 – Zrób dla zdrowia 10 000 kroków dziennie.

REDUKCJA SPOŻYCIA SOLI :

Należy ograniczyć spożycie soli kuchennej. W tym celu zaleca się:

- zaprzestanie używania soli w trakcie przygotowywania posiłków w domu i dosalania potraw
- spożywanie posiłków z naturalnych, świeżych składników
- unikanie produktów konserwowanych solą

Jak ograniczyć spożycie soli w 3 krokach :

krok 1 – Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.

krok 2 – Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości

Źródło: Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym – Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego, Zalecenia zdrowego żywienia opracowane przez Narodowy Instytut Żywności

