



Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II
ul. Szpitalna 14, 34-400 Nowy Targ,
tel. 18 / 263 30 00, fax 18 263-39-50
REGON: 000308324, RZoz: 000000006068, NIP: 735-21-78-657

Materiały informacyjne – Nadciśnienie Tętnicze Krwi- leczenie nie farmakologiczne

Redukcja masy ciała.

Utrzymanie niskiej lub redukcja masy ciała sprzyja obniżeniu ciśnienia tętniczego.

Dieta.

Właściwe odżywianie charakteryzuje się przede wszystkim ograniczeniem tłuszczów zwierzęcych, spożywanie dużej ilości owoców i warzyw oraz niskotłuszczowych produktów nabiałowych. Wprowadź do diety ryby. Należy ograniczyć spożycie soli kuchennej do 6g/dobę co równa jednej łyżeczce. Postaraj się zastąpić sól ziołami i innymi przyprawami. Unikaj spożywania produktów solonych przemysłowo: solone orzeszki, chipsy, paluszki, marynaty, wędliny, Fast foody, produkty puszkowe. W przyrządzaniu posiłków postaw na gotowanie na parze.

Ogranicz lub wyeliminuj spożywanie alkoholu.

W razie trudności możesz skorzystać z pomocy dietetyka, który pomoże ustalić prawidłowy jadłospis.

Rzuć palenie.

Zaprzestanie palenia tytoniu w jakiegokolwiek postaci (papierosy, fajki, cygara), ponieważ wyroby tytoniowe mają wpływ na wysokość ciśnienia tętniczego.

Bądź aktywny fizycznie.

Zaleca się szczególnie: spacer, jazdę na rowerze, bieganie, pływanie lub Nordic Walking. Oczywiście wysiłek fizyczny oraz jego formę należy dostosować do wydolności organizmu. Regularne uprawianie ćwiczeń fizycznych prowadzi do redukcji masy ciała oraz poprawy ogólnej sprawności organizmu.

Ćwicz 30-40 minut, trzy do czterech razy w tygodniu.

Staraj się unikać nadmiernego stresu.

Naucz się panować nad stresem, emocjami. Przydatna może być nauka różnych technik relaksacyjnych.

Zaopatr się w aparat do pomiaru ciśnienia tętniczego krwi.

Regularnie kontroluj swoje ciśnienie krwi, bądź poproś o to kogoś ze swojej rodziny.

Kilka zasad prawidłowego pomiaru ciśnienia krwi;

- wykonuj pomiar w pozycji siedzącej, w cichym pomieszczeniu,
- odpocznij przyjemnie 5 min. przed pomiarem,
- staraj się dokonywać pomiaru ciśnienia o stałych porach,
- przed założeniem mankieta uwolnij ramę uciskającą go odzieży,
- ramię w czasie pomiaru powinno się znajdować na wysokości serca,
- wyniki pomiaru zapisuj w dzienniczku samokontroli,