

Załącznik II

Zmierzona wartość ciśnienia:
.....

Data i godzina pomiaru:
Dane pacjenta:

Ręka wybrana do pomiaru:
lewa prawa

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Zwiększ wydolność Twojego organizmu, co przyczyni się do obniżenia podwyższonego ciśnienia i ułatwi redukcję masy ciała.

CO ZROBIĆ?

- korzystaj ze schodów zamiast windy
- zamień samochód na rower, gdy tylko możesz
- niedalekie odległości pokonuj pieszo

PORADA

Optymalne jest uprawianie umiarkowane intensywnego wysiłku (np. szybkie spacery, pływanie rekreacyjne, jazda na rowerze) trwającego 30-45 minut, 5-7 razy w tygodniu.

Zródło:
<https://www.andaj.com/207-0385/8/2572>
<https://nadcisnienietętnicze.pl/wytyczne-pnt>

DIETA

Prawidłowa dieta, obok aktywności fizycznej, pozwala zmniejszyć ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych, a redukcja masy ciała może obniżyć ciśnienie.

CO ZROBIĆ?

- kontroluj i dbaj o prawidłową masę ciała
- zredukuj nadmierne kilogramy
- ogranicz spożycie soli kuchennej
- dbaj o regularne posiłki w odstępach około 2-3 godzinnych
- zwiększ spożycie warzyw i owoców
- zastąp białe pieczywo pełnoziarnistym
- zastąp słodczyce owocami lub bakaliaami
- zmniejsz spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego
- spożywaj ryby minimum 2 razy w tygodniu

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE

- kontroluj i zapisuj regularnie ciśnienie
- wykonuj badania okresowe
- jedz zdrowiej
- ogranicz spożycie soli
- nie pij alkoholu
- nie pal papierosów
- więcej się ruszaj
- ogranicz stres
- znajdź czas dla siebie



CZYNNIKI RYZYKA NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO

PALENIE TYTONIU

Wy palenie każdego papierosa powoduje wzrost częstotliwości rytmu serca i ciśnienia, trwający ponad 15 minut. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu i przyczynia się do rozwoju choroby tętnic obwodowych.

CO ZROBIĆ?

- przestań palić
- zapytaj farmaceutę lub lekarza o dostępne metody pomagające odejść od nabożu palenia tytoniu

INNE CZYNNIKI RYZYKA

- wiek (mężczyźni \geq 55 lat, kobiety \geq 65 lat)
- podwyższony poziom cholesterolu
- nadwaga i otyłość
- tętno spoczynkowe $>$ 80/min
- przedwczesna choroba układu krążenia w rodzinie (mężczyźni $<$ 55. r.ż.; kobiety $<$ 65. r.ż.)

ALKOHOL

Spożycie alkoholu podnosi ryzyko udaru i osłabia działanie leków obniżających ciśnienie tętnicze krwi.

CO ZROBIĆ?

Zmniejsz ilość spożywanego alkoholu lub całkowicie z niego zrezygnuj.

PORADA

Zaleca się ograniczenie konsumpcji alkoholu do maksymalnie 100 g na tydzień
mężczyźni: 20-30 g, kobiety: 10-20 g
 10 g czystego alkoholu =
 250 ml piwa / 125 ml wina / 25 g wódki

Pamiętaj, że zawsze możesz zasięgnąć porady farmaceuty lub lekarza. Przydatne informacje znajdziesz również w zakładce "dla pacjenta" na stronie nadcisnienietetnicze.pl