



Zalecenia pielęgniarские dla pacjenta z nadciśnieniem tętniczym oraz ich rodzin i opiekunów.

1. Pamiętaj o regularnej kontroli ciśnienia tętniczego, tętna, masy ciała - pomiary zapisuj w dzienniczku kontroli.

2. Regularnie przyjmuj leki zlecone przez lekarza.

3. Dbaj o prawidłową masę ciała (wskaźnik BMI w granicach 18,5-25).

Jeśli masz nadwagę lub cierpisz na otyłość zadbaj o zmniejszenie masy ciała poprzez zmianę nawyków żywieniowych, jeśli jest konieczność skorzystaj z porady dietetyka klinicznego

4. Ogranicz lub całkowicie wyeliminuj palenie tytoniu.

5. Spożywanie posiłków powinno być częstsze ale w niewielkich porcjach 4 - 5 posiłków.

6. Przyjmuj około 2 l płynów dziennie (w czasie upałów i wysiłku przyjmij więcej aby zapobiec nagłemu spadkowi ciśnienia tętniczego)

7. Ogranicz spożycie sodu ze wszystkich źródeł do 5 g dziennie (jednej małej łyżeczki), jeśli jest możliwość ogranicz go do minimum.

8. Koniecznie należy zmniejszyć spożycie tłuszczów (zwłaszcza nasyconych) i należy zwiększyć spożycie warzyw i owoców

9. Wyeliminuj z diety dania typu: fast food, słone i słodkie przekąski, produkty cukiernicze czy dania instant, słonej żywności konserwowanej, przetworzonego mięsa, wędzonych ryb.

10. Ogranicz spożywanie alkoholu, napojów zawierających cukier i kofeinę.

11. Dopasuj dietę w zależności od zaleceń lekarskich i istniejących chorób

12. Zwiększ aktywności fizycznej powyżej 30 min. dziennie (np. szybki spacer, pływanie).

13. Staraj się unikać sytuacji stresujących.