

ZAŁĄCZNIK NR 2

ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE DLA PACJENTÓW Z NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM ORAZ ICH RODZIN I OPIEKUNÓW

1. Kontrola ciśnienia tętniczego.
2. Regularne przyjmowanie leków zleconych przez lekarza.
3. Zmniejszenie wagi ciała do wartości prawidłowej (wskaźnik BMI w granicach 18,5-25).
4. Niepalenie tytoniu.
5. Spożywanie posiłków częściej ale w niewielkich porcjach.
6. Picie 2 l płynów dziennie (w czasie upałów i wysiłku więcej- gdy się pocimy spada ciśnienie).
7. Dieta śródziemnomorska
 - ograniczenie produktów mięsnych, smażonych
 - duża ilość produktów rybnych i oliwy z oliwek
 - ograniczenie spożycia alkoholu
 - zmniejszenie spożycia sodu (soli kuchennej) do minimum
8. Zwiększenie aktywności fizycznej powyżej 30 min. dziennie (np. szybki spacer, pływanie).
9. Unikać długiego stania , przebywania w pomieszczeniach źle wentylowanych.
10. Unikanie stresu.