



## Αντιμετώπιση και χρήσιμες συμβουλές για την αρτηριακή υπέρταση

Οριστική ίαση της υπέρτασης δεν υπάρχει. Ο υπερτασικός δεν μπορεί «να γίνει καλά». Όπως ο πάσχων από πνευμονία. Είναι όμως δυνατό, η πίεση να ελαττωθεί στα φυσιολογικά επίπεδα, με τακτική και συνεχή λήψη αντιυπερτασικών φαρμάκων, όπως και με άλλα μέσα.

- Ελαττώστε το σωματικό σας βάρος (όσοι είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι), με δίαιτα και σωματική άσκηση. Η μείωση του βάρους θα προκαλέσει και άλλα επιθυμητά αποτελέσματα στο υπερτασικό ασθενή (μείωση της χοληστερόλης, της γλυκόζης και του ουρικού οξέος). Ακόμα και μικρή μείωση του βάρους π.χ. 5 κιλά, βοηθά στην πτώση της αρτηριακής πίεσης.
- Αυξήστε την κατανάλωση ψαριών, λαχανικών, φρούτων, άπαχου γάλακτος και άπαχων-ανάλατων γαλακτοκομικών.
- Περιορίστε την πρόσληψη νατρίου (μαγειρικό αλάτι, και οτιδήποτε περιέχει αλάτι : παστές σαρδέλες, ρέγκες, αλμυρά τυριά, ελιές, σόδες κ.τ.λ.). Μην χρησιμοποιείτε αλάτι στο μαγείρεμα ή στο τραπέζι. Μην ξεχνάτε ότι πέρα από το αλάτι που εσείς προσθέτετε στο φαγητό, καταναλώνετε ήδη υψηλές ποσότητες από τυποποιημένες τροφές. Η μείωση της πρόσληψης αλατιού μειώνει την πίεση και ενισχύει την αποτελεσματικότητα αντιυπερτασικών φαρμάκων.
- Ακολουθήστε δίαιτα χορτοφάγου ή ψαροφάγου με υψηλό ποσοστό ω-3 λιπαρών οξέων.
- Μειώστε την ολική πρόσληψη θερμίδων και ζωικού λίπους.
- Μην κάνετε υπερβολική χρήση οινόπνευματος 1 ποτήρι μπύρας η 2 μικρά ποτήρια κρασιού ή 1 δόση ποτού υψηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ (ουίσκι)/ ανα 2<sup>η</sup> ημέρα αποτελούν το μέγιστο όριο κατανάλωσης. Καλό είναι το αλκοόλ να περιορίζεται ακόμη και κάτω από τις επιτρεπόμενες δοσολογίες.
- Αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα καταργώντας το αυτοκίνητο για κοντινές αποστάσεις, ανεβαίνοντας σκάλες, προγραμματίζοντας γρήγορο περπάτημα. Ασχοληθείτε με σπόρ που σας αρέσουν. Μέτρια καθημερινή φυσική άσκηση 30 λεπτών αεροβικής γυμναστικής (ήπιο τζοκινγκ, ποδηλασία, κολύμβηση), 3-5 φορές την εβδομάδα, θεωρείται πολύ ευεργετική στην υπέρταση, στην αυξημένη χοληστερόλη και στον σακχαρώδη διαβήτη.
- Ελαττώστε και κόψτε το κάπνισμα, διότι πολλαπλασιάζει τις πιθανότητες προσβολής των πνευμόνων, της καρδιάς και των αγγείων, προκαλώντας δεκάδες σοβαρότατες παθήσεις. Η διακοπή του αποτελεί κύριο στόχο στους υπερτασικούς, αφού αποτελεί σημαντικότερο παράγοντα κινδύνου για θάνατο από έμφραγμα, εγκεφαλικό ή άλλο καρδιαγγειακό επεισόδιο σε σύγκριση με την υπέρταση.