



## ZIUA MONDIALA A HIPERTENSIUNII ARTERIALE – 17 MAI PENTRU A AVEA O PRESIUNE ARTERIALĂ NORMALĂ OPTAȚI PENTRU UN STIL DE STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS!

### IATĂ CE TREBUIE SĂ FACEȚI:

#### Fiți activ(ă)!

Activitatea fizică regulată reprezintă un pas important pentru reducerea presiunii arteriale și menținerea sănătății. Încercați să efectuați cel puțin 30 de minute de exerciții fizice moderate pe zi. Mersul pe jos reprezintă un bun exercițiu fizic, la îndemâna tuturor.



#### Evitați consumul de alcool!

Consumul de alcool în exces poate determina creșterea presiunii arteriale. Se recomandă limitarea consumului de alcool la  $\leq 1$  unitate de alcool/zi pentru femei și  $\leq 2$  unități pentru bărbați.

(1 unitate de alcool se găsește în 180 ml de vin, 360 ml de bere sau 45 ml de băutură spirtoasă).



#### Mențineți-vă o greutate normală!



Persoanele care sunt supraponderale sau obeze au un risc mult mai mare de a face hipertensiune arterială. Scăderea în greutate poate ajuta la reducerea presiunii arteriale.



#### Mențineți o dietă sănătoasă și reduceți consumul de sare!

O dietă sănătoasă cu un conținut mai scăzut de sare poate reduce presiunea arterială. Alimentele sănătoase includ fructe, legume, produse lactate cu conținut redus de grăsime, alune, semințe și cereale integrale. Reduceți consumul de grăsimi saturate trans (margarină) și dulciuri.



#### Puteți să reduceți stresul!

Stresul mărește presiunea arterială. Expunerea repetată la stres poate contribui la ridicarea presiunii arteriale. Găsirea de modalități sănătoase pentru reducerea nivelului de stres (ex. exercițiile fizice) poate avea ca rezultat diminuarea presiunii arteriale.

#### Renunțați la fumat!

Substanțele chimice din tutun pot determina îngustarea vaselor sanguine, ceea ce va determina creșterea presiunii arteriale. Renunțarea la fumat pe lângă reducerea presiunii arteriale are și alte beneficii între care reducerea riscului lezării vaselor sanguine care poate duce la infarct sau accident vascular cerebral.

