



Οδηγίες προς τους υπερτασικούς ασθενείς

- 1. Ελαττώστε τα ζωικά και τα κορεσμένα λίπη στη διατροφή σας, καθώς και τα κόκκινα κρέατα.**
- 2. Αντικαταστήστε τα παραπάνω με ψάρια, λαχανικά, φρούτα.**
- 3. Περιορίστε, όσο το δυνατόν περισσότερο, την πρόσληψη νατρίου (μαγειρικό αλάτι, σόδες κ.τ.λ.).** Μην ξεχνάτε ότι πέρα από το αλάτι που εσείς προσθέτετε στο φαγητό, καταναλώνετε ήδη υψηλές ποσότητες, μέσα από τυποποιημένες τροφές.
- 4. Σταθεροποιήστε στο φυσιολογικό, το σωματικό σας βάρος.** Προστατεύετε έτσι γενικότερα, το καρδιαγγειακό σας σύστημα.
- 5. Μην κάνετε υπερβολική χρήση αλκοόλ.** Όχι παραπάνω από 1 μπουκάλι μπύρα, ή 2 μικρά ποτήρια κρασί, ή 1 δόση ποτού υψηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ, ημερησίως.
- 6. Αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα.** Καταργείστε το αυτοκίνητο στις κοντινές αποστάσεις, προγραμματίστε σωματική άσκηση 1 ώρα την ημέρα π.χ. γρήγορο περπάτημα, ασχοληθείτε με το σπορ που σας αρέσει.
- 7. Κόψτε το κάπνισμα τώρα.** Παλιές αλλά και νεώτερες τεκμηριωμένες σχετικές μελέτες αναφέρουν πολλαπλάσιες πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακού συμβάματος στους καπνιστές - ενεργούς αλλά και παθητικούς - σε σχέση με τους μη καπνίζοντες.
- 8. Θυμηθείτε, το άγχος σκοτώνει.** Εξαντλητική εργασία, εξοντωτικοί ρυθμοί, αυξημένη ψυχική ένταση, αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα, καταπονούν ιδιαίτερα το καρδιαγγειακό σύστημα.
- 9. Μην ξεχνάτε τα φάρμακά σας. Ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες του ιατρού σας.**