

Cum prevenim apariția hipertensiunii arteriale (HTA)

Hipertensiunea arterială poate fi prevenită!

Printre metodele pe care fiecare dintre noi le poate adopta pentru a preveni apariția hipertensiunii arteriale se numără:



1. Să mâncăm sănătos înseamnă:

- ✓ Mai multe legume și fructe proaspete, în fiecare zi
- ✓ Mai puține alimente grase, dulci, sărate
- ✓ Mai puțină sare adăugată la mâncarea preparată (mai puțin de o linguriță rasă și jumătate de sare/zi)

2. Să ne păstrăm greutatea corporală optimă

- ✓ Greutatea corporală în exces forțează inima să muncească mai mult să pompeze sânge în întregul corp.
- ✓ Dacă trebuie să mai scadeți în greutate, contează chiar și câteva kilograme date jos pentru reglarea tensiunii arteriale.

3. Să facem exerciții fizice

- ✓ Exercițiile fizice, mișcarea sunt bune pentru a păstra vasele de sânge într-o condiție bună și pot ajuta la scăderea în greutate.

4. Să evităm consumul de alcool

- ✓ Consumul regulat de alcool în exces poate să determine creșterea tensiunii arteriale. Alcoolul este bogat în calorii și poate să contribuie la îngrășare.

5. Să nu fumăm

Chiar dacă fumatul nu dă direct hipertensiune, fumătorii au risc mai mare de infarct miocardic și accident vascular cerebral.

Deși la apariția hipertensiunii arteriale contribuie și alți factori care sunt mai puțin în controlul nostru, prin modificarea în bine a factorilor care țin de stilul nostru de viață.

Surse de informație:

<https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-pressure-hypertension/prevention/>

Carey RM, Muntner P, Bosworth HB, Whelton PK. Prevention and Control of Hypertension: JACC Health Promotion Series. *J Am Coll Cardiol*. 2018;72(11):1278-1293. doi:10.1016/j.jacc.2018.07.008