Autor Dr Gordana Grujić
Utorak, 01 Februar 2011 10:37

Malim promenama u načinu života umereno povišen krvni pritisak može da se normalizuje. Te mere treba da primenjuju sve osobe sa hipertenzijom, bez obzira da li koriste lekove ili ne.

Budite fizički aktivni

Ako imate sedeći posao umerena fizička aktivnost vam može smanjiti krvni pritisak za 4-9 mmHg. Potrebno je 150 minuta nedeljno umerene fizičke aktivnosti, kao na primer 30 minuta brze šetnje dnevno. Umerena fizička aktivnost je svako vežbanje koje vam malo ubrza puls i disanje i aktivira mišiće duže od 15 minuta. To ne mora biti neko posebno vežbanje. Isto deluje žustro sređivanje stana, pranje kola, rad u bašti...

Fizička aktivnost se nesme ostaviti samo za vikend ili godišnji odmor. Važno je da bude redovna. Redovno vežbanje ne samo da utiče na sniženje krvnog pritiska, već smanjuje rizik od srčanih bolesti, dijabetesa, osteoporoze, depresije i nekih oblika raka.

Smršajte malo

Smanjenjem telesne težine krvni pritisak se snižava. Nekada je dovoljno samo nekoliko kilograma manje da se pritisk snizi. Sa normalizacijom težine možete se potpuno osloboditi lekova.

Veoma je važan obim struka. Taloženje masti na struku oko unutrašnjih organa povećava rizik od srčanih bolesti. Podelite obim struka (u santimetrima) sa visinom i pomnožite sa 100. Ako dobijete rezultat veći od 50 u većem ste riziku za hipertenziju i kardiovaskularne bolesti.

Hranite se zdravo

Hranite se zdravo postaje fraza koja se prima bez razmišljanja šta to u stvari znači. To je ishrana koja liči na mediteransku. Bazirana je na unosu veće količine voća i povrća, morske ribe, a manje zasićenih masti u vidu masnih crvenih mesa, masti, loja, margarina. Koristite mlečne proizvode sa manje masnoće, izbegavajte margarin, jedite beli luk i celer.

Koristite manje soli

Kuhinjska so povećava krvni pritisak. Solite jelo manje. U početku će vam biti neukusno. Da bi to izbegli postepeno smanjujte soljenje, a koristite začine. Bosiljak, origano, ljuta paprika, đumbir, biber... daju drugačiji ukus jelu pa vam ono neće biti bljutavo.

Da bi smanjili unos soli ne držite slanik na stolu. Izbegavajte gotova jela, suhomesnate proizvode, čips, smoki i slične grickalice prepune soli. Jedite više sveže voće i povrće, koje ima mnogo manje soli. Koristite namirnice koje sadrže kalijum, jer on pomaže izlučivanje natrijuma. Kalijumom su bogati pečen krompir, dinja, breskva, kajsija, šljiva, sok od paradajza, bundeva, nemasni jogurt, pasulj, losos, soja, banane, badem, avokado.

Ograničite unos alkohola

Konzumiranje veće količine alkohola može povisiti krvni pritisak. Kod osoba koje dosta piju prestanak korišćenja alkohola može normalizovati pritisak.

Jedna čaša vina smanjuje rizik od infarkta. Čašica žestokog pića, čaša vina ili piva dnevno

može malo sniziti krvni pritisak, ali ako ne pijete nije neophodno da posežete za ovim lekom.

Prestanite da pušite

Nikotin može znatno da povisi krvni pritisak. Jedna popušena cigareta dovodi do povećanja krvnog pritiska 10 mmHg ili više u toku jednog sata. Više popušenih cigareta može izazvati trajnu hipertenziju. Štetan efekat nikotina trpe i osobe koje borave u zadimljenim prostorijama -pasivni pušači.

Pojedine hemikalije iz duvana oštećuju krvne sudeve i time dovode do povećanja krvnog pritiska i pojave kardiovaskularnih bolesti.

Što manje kofeina

Poznato je da kofein prolazno povećava krvni pritisak. Dejstvo traje oko pola sata, pa više kafa dnevno, kola napitaka ili čaja može znatno da utiče. Kofeina nema u biljnim i voćnim čajevima,

već u indijskom, ruskom i crnom. Na kofein su posebno osetljive osobe kojima stres utiče na rast krvnog pritiska. Ako vam pola sata nakon popijene kafe pritisak bude viši za 5-10 mmHg spadate u grupu osetljivih osoba, tako da ne bi trebali da pijete više od jedne do dve šoljice kafe (oko 200mg kofeina).

Snizite stres

U stresu krvni pritisak može momentalno da skoči. Osobe koje su stalno napete sklone su hipertenziji. Da bi snizili stres šetajte, bavite se jogom, fitnesom, naučite tehniku opuštanja, nađite neki hobi, slušajte muziku. Promenite pogled na život, ne očekujte da vam se desi nešto loše, usredsredite se na sadašnjost, ne premotavajte fil u glavi o prošlosti i ne strepite od budućnosti.