

Διαχείριση της αρτηριακής σας πίεσης

Η υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση) είναι επικίνδυνη και μπορεί να σας θέσει σε μεγαλύτερο κίνδυνο για καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο.



Ελέγχετε τακτικά την αρτηριακή σας πίεση. Η υψηλή αρτηριακή πίεση συνήθως δεν έχει συμπτώματα και συχνά ανακαλύπτεται μόνο με ελέγχους ρουτίνας.

Η φυσιολογική αρτηριακή πίεση είναι **120/80 ή χαμηλότερη**

Εάν η αρτηριακή σας πίεση είναι υψηλή, μιλήστε με τον ιατρό σας στο Mount Sinai για το πώς μπορείτε να συνεργαστείτε για να τη μειώσετε. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει αλλαγές στον τρόπο ζωής ή φαρμακευτική αγωγή.

Κάνοντας υγιεινές επιλογές μπορείτε να διατηρήσετε την αρτηριακή σας πίεση σε φυσιολογικά επίπεδα. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης που είναι πολύ υψηλή.



Τρώτε υγιεινά τρόφιμα

Τρώτε λαχανικά, φρούτα και δημητριακά ολικής αλέσεως. Περιορίστε τα λιπαρά κρέατα και τα πλήρη σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα.



Περιορίστε το αλκοόλ

Μην πίνετε περισσότερα από 1-2 ποτά την ημέρα.



Ασκηθείτε καθημερινά

Βρείτε τρόπους άσκησης που σας ευχαριστούν, όπως το περπάτημα με έναν φίλο.



Αποφύγετε τα αλμυρά τρόφιμα

Αυτό περιλαμβάνει τα προσσκευασμένα, επεξεργασμένα και έτοιμα τρόφιμα. Μαγειρέψτε στο σπίτι αντί να τρώτε έξω.



Μην καπνίζετε

Αυτό περιλαμβάνει τις συσκευές ατμίματος και τα ηλεκτρονικά τσιγάρα.



Μειώστε το άγχος σας

Βεβαιωθείτε ότι κοιμάστε αρκετά και βρείτε χρόνο για να χαλαρώσετε και να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν.