

jak zapobiegać nadciśnieniu lub je kontrolować

Wprowadzając poniższe zmiany do swojego stylu życia, możesz obniżyć ciśnienie krwi i zmniejszyć ryzyko chorób serca, niewydolności nerek oraz udaru.

Współpracuj ze służbą zdrowia

Odbывaj regularne wizyty u lekarza pierwszego kontaktu. Może przepisać Ci leki i zasugerować zmianę stylu życia. Przestrzegaj wskazówek lekarza i przyjmuj przepisane leki. Nie przerywaj przyjmowania leków bez konsultacji ze swoim lekarzem lub farmaceutą.

Zrzuć zbędne kilogramy

Ciśnienie krwi wzrasta wraz ze wzrostem wagi.

Żyj aktywnie

Idź na zwawy, 10-minutowy spacer trzy razy dziennie, pięć dni w tygodniu.

Ogranicz sól w diecie

Rzadziej jedz fast foody i żywność wysoko przetworzoną. Sól w żywności występuje naturalnie w niewielkich ilościach. Większość sodu dodaje się podczas przetwarzania produktów spożywczych.

Nie dodawaj soli. Jedna łyżeczka soli zawiera 2300 mg sodu. Używaj ziół i innych przypraw!

Ogranicz spożycie alkoholu

Kobiety nie powinny pić więcej niż jednego drinka dziennie, a mężczyźni więcej niż dwa drinki dziennie.

Rzuć palenie

Dołącz do grupy lub programu wsparcia.

Zdrowo się odżywiaj

Zapisuj wszystko, co jesz. Monitoruj spożywane produkty. Zapisuj ilości i godziny posiłków.

Zwiększ poziom potasu. Potas może osłabić wpływ sodu na ciśnienie krwi. Jedz więcej owoców i warzyw, a także zapytaj swojego lekarza, jaki poziom potasu będzie odpowiedni dla Ciebie.

Kupuj rozważnie. Czytaj etykiety produktów spożywczych i trzymaj się zdrowego jadłospisu!

Obniż poziom stresu

Każdego dnia wygospodaruj 15–20 minut na spokój, głębokie oddychanie lub robienie czegoś, co lubisz.

Ciśnienie krwi

Normalne	Skurczowe: poniżej 120 mmHg Rozkurczowe: poniżej 80 mmHg
Świadczące o ryzyku (stan przednadciśnieniowy)	Skurczowe: 120–139 mmHg Rozkurczowe: 80–89 mmHg
Wysokie (nadciśnienie)	Skurczowe: 140 mmHg lub wyższe Rozkurczowe: 90 mmHg lub wyższe



Weź zdrowie w swoje ręce! Zadzwoń do działu obsługi klienta Meridian pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**), od poniedziałku do piątku, od 8.00 do 17.00. Oferujemy także możliwość skorzystania z infolinii z poradami pielęgniarskimi, w ramach której udzielane są odpowiedzi na pytania natury medycznej, które nie dotyczą stanów nagłych.



Meridian działa zgodnie z obowiązującymi federalnymi przepisami w sprawie praw obywatelskich i nie dyskryminuje nikogo ze względu na rasę, kolor skóry, pochodzenie narodowe, wiek, niepełnosprawność czy płeć.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).