**RECOMANDĂRI - HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ**

**Recomandări de regim igieno-dietetic!**

1. Regim **hiposodat** – maxim 5 grame de sare pe zi (echivalentul unei lingurițe),

Evită adăugarea de sare suplimentară în mâncare și alimentele care au un conținut bogat în sare precum: brânză, mezeluri, murături, mancare de tip fast-food, măsline, carne afumată, sos de soia, semințe prajite și sărate, creveți sau pește afumat.

2. Evită sau oprește **fumatul**,

3. Consum moderat de **alcool** – maxim 14 unități pe săptămână pt. bărbați și maxim 8 unități pe săptămână pt. femei,

1 unitate = 125 ml de vin sau 250 ml de bere

4. Consum moderat de **cafea**, ceai verde sau negru.

4. **Nu** va administra **pe termen lung** următoarele clase de medicamente, **fără recomandare** medicală, doarece acestea pot crește tensiune arterială sau interferă cu acțiunea medicamentelor antihipertensive: antiinflamatoare nesteroidiene (exp. Paracetamol, Ibuprofen, Ketorolac, Ketoprofen, Diclofenac, Celecoxib), contraceptive orale combinate, antidepresive.

5. **Regim alimentar** hipolipidic, hipocaloric. Se vor evita alimentele bogate în colesterol. Acestea sunt alimente de origine animală, precum untul, smântâna, brânzeturi fermentate, brânză topită, slănină, untură, carnea grasă, cârnaţii, ouăle. Sunt admise grăsimile de origine vegetală precum uleiul (de floarea soarelui, soia, măsline) şi margarina. De prefera iaurtul slab, laptele bătut, brânză de vaci, urda, carnea slabă (carnea de pui fără pieliţă), peştele, legumele, fructele, cerealele integrale. Se va limita consumul de ouă la 2 pe săptămână. Evitaţi prepararea alimentelor prin prăjire, preferaţi fierberea, prepararea la cuptor sau la grătar,

6. Reducere ponderală cu atingerea unui indice de masă corporală ideal între 20-25 kg/m2,

7. **Exercițiu fizic** aerobic moderat (mers, alergat, ciclism, yoga, înot), în limita toleranței, minim 30 de minute pe zi, 5-7 zile pe săptămână.

**Bibliografie**

1. Bryan Williams, Giuseppe Mancia, Wilko Spiering, Enrico Agabiti Rosei, Michel Azizi, Michel Burnier, Denis L Clement, Antonio Coca, Giovanni de Simone, Anna Dominiczak, Thomas Kahan, Felix Mahfoud, Josep Redon, Luis Ruilope, Alberto Zanchetti, Mary Kerins, Sverre E Kjeldsen, Reinhold Kreutz, Stephane Laurent, Gregory Y H Lip, Richard McManus, Krzysztof Narkiewicz, Frank Ruschitzka, Roland E Schmieder, Evgeny Shlyakhto, Costas Tsioufis, Victor Aboyans, Ileana Desormais, ESC Scientific Document Group, 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension: The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Society of Hypertension (ESH), European Heart Journal, Volume 39, Issue 33, 01 September 2018, Pages 3021–3104, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy339>

2. Thomas Unger, Claudio Borghi, Fadi Charchar, Nadia A. Khan, Neil R. Poulter, Dorairaj Prabhakaran, Agustin Ramirez, Markus Schlaich, George S. Stergiou, Maciej Tomaszewski, Richard D. Wainford, Bryan Williams, and Aletta E. Schutte, 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines, *Hypertension*,Volume 75, Issue 6, June 2020; Pages 1334-1357, <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>