

## Menținți un stil de viață sănătos (To maintain a healthy lifestyle)






Hipertensiunea și bolile cardiovasculare prezintă o strânsă relație  
(Hypertension and cardiovascular disease are closely related)

Pentru a preveni apariția complicațiilor este necesar să controlați hipertensiunea arterială  
(To prevent cardiovascular disease complications it is necessary to control high blood pressure)

De aceea, este foarte important faptul că tensiunea arterială este bine controlată  
(Therefore, it is very important that your blood pressure is well controlled)

Tratamentul hipertensiunii arteriale constă în: (Treatment of hypertension consists of):  
**1) Un stil de viață sănătos** (Healthy lifestyle) **2) Medicamentos** (Medication)

Acest document conține recomandări pentru un stil de viață sănătos  
(This document contains recommendations for a healthy lifestyle)

 <b>Activitatea fizică</b> 	<b>Physical Activity</b>
<p><b>Evitați o viață sedentară! Încercați să vă mențineți cât mai activ cu putință!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mergeți pe jos 30-45 de minute în fiecare zi.</li> <li>• Alte exerciții fizice benefice: mersul pe bicicleta, înotul, dansul, urcatul scarilor pe jos (în loc să folosiți liftul sau scările mecanice).</li> </ul> <p><b>Atenție:</b> Exercițiul fizic ca să fie efectiv, trebuie practicat în mod regulat. Cel mai practic și mai ieftin este să mergeți pe jos.</p>	<p><b>Avoid a sedentary lifestyle: try to be as active as possible!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Everyday walk for 30 to 45 minutes.</li> <li>• Other beneficial exercises: cycling, swimming, dancing and using the staircase more often than the lift / elevator.</li> </ul> <p><b>Please note:</b> To be effective, physical exercise should be done on a regular basis. The most practical and cheap exercise is walking!</p>
<p><b>Mâncarea</b></p> <p><b>Dieta</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creșteți consumul de legume și fructe</li> <li>• Reduceți consumul de grăsimi și prăjeli (cum ar fi carnea grasă, cârnații, carnea de pasăre cu piele și mâncarea tip "fast-food")</li> </ul> <p><b>Atenție:</b> Alimentele prăjite conțin multe calorii, iar consumul frecvent de acestea este poate conduce cu ușurință la apariția obezității. Prin procesul de prăjire alimentele capătă un nivel crescut de colesterol ceea ce în final duce la apariția bolii coronare. Este recomandabil să preparați alimentele cu ulei de floarea soarelui, de măsline sau la grătar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduceți consumul de sodiu (sare) și evitați alimentele sarate (cum ar fi măslinele, consevele, socurile comerciale, fructele uscate, brânza sărată, cârnații, murăturile, jumări, mâncărurile semipreparate).</li> </ul> <p><b>Atenție:</b> Când gătiți, utilizați puțină sare, evitând de asemenea produsele potențatoare de gust (de tipul Delikat) sau supele la plic. <b>Se recomandă consumul de mai puțin de 5g de sare pe zi</b> (aproximativ 2 lingurițe).</p>	<p><b>Diet</b></p> <p><b>Food</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Increase consumption of vegetables and fruits.</li> <li>• Reduce intake of fats and fried foods (For example: meat with fats, sausages, chicken skin and grease, bacon and "fast foods").</li> </ul> <p><b>Please note:</b> Fried foods contain a lot of calories, frequent consumption can easily lead to obesity. The frying process increases higher oil content and oxide material in food, which can cause high cholesterol and coronary artery disease. It is recommended to use olive oil / sunflower seed oil for cooking, or grill food instead.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduce sodium (salt) intake and avoid salty foods (For example: salted olives, tinned foods, commercialised sauces, salted nuts, cured cheese, cured pork products and commercialised precooked foods...etc.)</li> </ul> <p><b>Please note:</b> Use very little salt, avoiding also the use of other salty products in cooking and commercialised soups (in powder or instant). <b>Recommended daily salt intake is less than 5g</b> (about 2 teaspoonful).</p>
<p><b>Lichidele</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beți cel puțin 1500ml de apă în fiecare zi (7 - 8 pahare). Dacă aveți probleme cardiace sau renale, urmați instrucțiunile medicului / asistentei dumneavoastră.</li> <li>• Cafea sau ceai: nu beți mai mult de 2 cești pe zi.</li> <li>• Vin sau bere: nu beți mai mult de 2 pahare pe zi.</li> </ul> <p><b>Atenție:</b> Limitați consumul de răcoritoare acidulate și băuturi alcoolice!</p>	<p><b>Fluid Intake</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drink at least 1500ml/ day (7 to 8 glasses). If you have heart or kidney problems, follow your doctor's / nurse's instructions.</li> <li>• Coffee or tea: do not take more than 2 cups a day.</li> <li>• Wine and beer: do not take more than 2 glasses a day.</li> </ul> <p><b>Please note:</b> Limit intake of soft drinks and alcohol!</p>
<p><b>Evitați obiceiurile nesănătoase</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dacă fumați, trebuie să vă lăsați de fumat.</li> </ul> <p><b>Atenție:</b> Pentru sănătatea dumneavoastră, vă putem ajuta să vă lăsați de fumat, însă avem nevoie de ajutorul dumneavoastră!</p>	<p><b>Avoid unhealthy habits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• If you smoke, you should stop smoking.</li> </ul> <p><b>Please note:</b> For your health, we can help you to stop smoking, but we need your collaboration!</p>

Dieta mediteraneană este o dietă sănătoasă. Limitați consumul de produse din carne. Mâncați porții mici de carne slabă. Alegeți pește, iepure, pasăre ca alternativă la carnea roșie. Înainte să gătiți carnea, eliminați, cu puțină, toată grăsimea vizibilă. Utilizați metode de gătit sănătoase: la grătar, la cuptor sau prin fierbere în loc să le prăjiți. Când mâncați la restaurant cereți mâncare cu puțină sare și să fie preferabil preparate la grătar. Ca garnitură alegeți legume, salate, în loc de cartofi prăjiți. Ca desert consumați fructe.

**În caz de care sânteți supraponderal, încercați să pierdeți din greutate, prin practicarea regulată de exerciții fizice și printr-o dietă sănătoasă.**