



SZPITAL POWIATOWY

w Limanowej

Imienia Miłosierdzia Bożego

ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa

www.szpitallimanowa.pl

e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl

ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW Z NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM

Pamiętaj o:

- Systematycznym i prawidłowym pomiarze ciśnienia tętniczego – 2 razy dziennie (wartości pomiarów zapisuj w dzienniczku).
- Ograniczeniu spożycia soli do 6 g dziennie.
- Jedzeniu co najmniej 5 porcji świeżych warzyw i owoców dziennie.
- Ograniczeniu lub rezygnacji z palenia papierosów.
- Przyjmowaniu leków o stałej porze, nigdy samodzielnie nie zmieniaj leków ani ich dawek, nie przerywaj leczenia.

Zadbaj o:

- Utrzymanie prawidłowej masy ciała.
- Zwiększenie spożycia nabiału o małej zawartości tłuszczu.
- Regularne, co najmniej 30 minutowe ćwiczenia fizyczne przez 5 do 7 dni w tygodniu.

Opracowanie: piel. dypl. mgr Elżbieta Lis

