## HIPERTENSIUNEA ARTERIALA (HTA) – pe lista COMORBIDITATI pentru infectia cu SARS-CoV-2

## Foarte multi dintre pacientii cu forme grave sau chiar care au decedat, au si hipertensiune arteriala. De aceea, prevenirea HTA este, inca o data, un scop pentru cei sanatosi (preventie primara), dar si pentru cei bolnavi (preventie secundara si tertaiara).

## Iata cateva recomandari pentru schimbarea stilului de viata al pacientilor cu HTA:

## 1. Renuntarea la fumat este, probabil, cea mai puternica masura care previne bolile cardiovasculare si noncardiovasculare, incluzand accidentul vascular cerebral si boala cardiaca ischemica. In plus, exista dovezi ca fumatul interfereaza cu efectele benefice ale unor medicamente impotriva hipertensiunii arteriale.

## 2. Reducerea consumului excesiv de alcool – Consumul de alcool determina cresterea tensiunii arteriale atat direct, cat si prin reducerea efectelor tratamentului impotriva hipertensiunii arteriale. Excesul de alcool este asociat in cazul persoanelor hipertensive si cu un risc crescut de accident vascular cerebral. Alcoolul in asociere cu alti factori de risc, precum fumatul si consumul de cafea, poate determina cresteri ale tensiunii arteriale chiar daca sunt consumate in cantitati moderate si in acelasi timp pot amplifica si riscul de mortalitate coronariana.  Hipertensiunea arteriala indusa de alcool poate fi reversibila la intreruperea consumului.

##  3. Scaderea in greutate si practicarea de exercitii fizice – Scaderea in greutate cu minimum 10% intr-o perioada de 6 luni, in cazul supraponderalilor, determina reducerea tensiunii arteriale (5-20 mm Hg/10 kg pierdute), avand efecte benefice si asupra factorilor de risc asociati: rezistenta la insulina, diabetul, hiperlipidemia,hipertrofia de ventricul stang.

## Cele mai indicate exercitii fizice sunt mersul pe jos, alergatul sau inotul timp de 30-40 de minute, de 3-4 ori pe saptamana. Exercitiile izometrice de tipul ridicatul greutatilor pot avea drept efect cresterea tensiunii arteriale, deci trebuie evitate.

## ****4. Reducerea consumului crescut de sare**** – Regimul alimentar in hipertensiune arteriala interzice adaosul de sare in mancare, alimentele sarate, mai ales semipreparatele si sa consume mancare gatita din ingrediente proaspete (neconservate), cu continut crescut de potasiu. Se recomanda reducerea consumului de sare in dieta, la mai putin de 6 g/zi, fapt ce poate determina o reducere de 2-8 mm Hg a hipertensiunii arteriale.

## ****5. Cresterea consumului de alimente bogate in potasiu**** – cartofi copti, pasta si suc de tomate, banane, spanac, iaurt degresat, suc de morcovi. Regimul alimentar pentru hipertensiune arteriala trebuie sa includa aceste alimente.

## ****6. Cresterea consumului de fructe si legume proaspete (vitamina C, alte vitamine si minerale, enzyme, antioxidanti)****, cantitati mici de produse lactate cu un continut scazut de grasimi, carne slaba. De asemenea, pacientii hipertensivi trebuie sa evite alimentele care contin grasimi saturate, de origine animala si sa foloseasca, in schimb, grasimi polinesaturate, din uleiuri vegetale. De asemenea, in regimul pentru hipertensiunea arteriala trebuie sa fie inclus pestele (Omega-3).