

# Dzīvesveida ieteikumi

Kā pazemināt asinsspiedienu bez medikamentiem

-5 līdz -10 mmHg

## Svara kontrole

Katrs zaudētais kg pazemina AS par ~1 mmHg. Mērķa KMI: 18,5-24,9

-5 līdz -8 mmHg

## DASH diēta

Daudz dārzeņu, augļu, pilngraudu. Mazāk sāls, taukvielu, sarkanās gaļas.

-5 līdz -6 mmHg

## Sāls ierobežošana

Ne vairāk kā 5g dienā (1 tējkarote). 75% sāls nāk no gataviem produktiem.

-4 līdz -9 mmHg

## Fiziskās aktivitātes

Vismaz 150 min mērenas aktivitātes nedēļā (30 min × 5 dienas).

-4 līdz -5 mmHg

## Alkohola ierobežošana

Vīriešiem: max 2 dzērienu devas dienā. Sievietēm: max 1 deva.

-2 līdz -4 mmHg

## Smēķēšanas atmešana

Smēķēšana dubulto sirds slimību risku. Atmešana uzlabo AS 20 min laikā.

## KOPĒJAIS EFEKTS: līdz -25 mmHg

Kombinējot vairākas izmaiņas, var sasniegt ievērojamu AS pazemināšanu!