

## Düzenli fiziksel aktivite programı uygulayın

Tansiyonunuz yüksek ise;

- Haftada **5-7 gün sıklıkta, günde en az 30 dakika**, orta düzeyde aerobik egzersizi (yürüme, hafif koşu, bisiklete binme veya yüzme) öneriyoruz. Bu egzersizlere kas gücü artırıcı (ağırlık kaldırma gibi) direnç egzersizleri eklenebilir.
- Önce ısınma hareketleri ve ardından esneklik egzersizleri yapın.
- Egzersiz sırasında nabzınızı izleyin. Egzersiz sonunda aktivite düzeyinizi yavaş yavaş azaltmaya dikkat edin. Egzersiz sırasında düzenli nefes almaya dikkat edin.

## Sigaradan uzak durun

- Sigara kullanmayın ve sigara dumanına maruz kalmayın.
- Sigara kullanıyorsanız bırakmak için destek programlarımıza katılın. **Dilerseniz, telefonunuzdan 171'i tuşlayarak ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı'nı arayabilir, 182'yi tuşlayarak** Merkezi Hastane Randevu Sistemi'nden randevu talep edebilirsiniz.
- Size en yakın Sigara Bırakma Polikliniğini aile hekiminizden veya Alo 171 hattından öğrenip destek alabilirsiniz.

## Alkol kullanmayın



## STRESTEN UZAK DURUN!

- Sık sık hareket edin.
- İnsanlarla olumlu ve yüz yüze iletişime öncelik tanıyın.
- Her gün zevkli bir etkinlik yapın.
- İhtiyacınız kadar ve dinlenecek şekilde uyuyun.



## YAŞAM TARZINIZ SAĞLIKLI MI?



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ










T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

## Yaşam tarzınızı sağlıklı davranışlarla değiştirin

Tansiyonunuzu kontrol etmek amacıyla düzenli izlemeniz, ilaçlarınızı düzenli kullanmanız ve hekiminizin önerdiği yaşam tarzı değişikliklerine uymanız gerekiyor.

### Sağlıklı yaşamak için;

-  Günde en az 5 porsiyon sebze/ meyve tüketin.
-  Kuruyemiş, baklagiller, tam tahıl ve potasyum bakımından zengin gıdalar tüketin.
-  Sağlıklı yağlar (örneğin zeytinyağı) kullanın.
-  Haftada bir veya en fazla iki kez kırmızı et tüketin.
-  Az yağlı süt ürünleri tüketin.
-  Haftada en az iki kez balık veya omega 3 yağ asitleri bakımından zengin diğer gıdaları (örn. keten tohumu) tüketin.
-  Pasta, kurabiye, tatlı, gazlı içecekler ve meyve suları kaynaklı ilave şeker alımından kaçınin.

### ÖNEMLİ



- Şeker ihtiyacınızı meyvelerdeki doğal şekerden alın.
- Meyveleri taze olarak tüketin.
- Elma, armut gibi daha az tatlı olanları tercih edin.
- Meyveleri mümkün olduğu kadar kabuklu tüketin.



### Tuzu azaltın

- Taze ve tuz eklenmemiş besinleri tercih edin.
- Sofraya tuzluk koymayın.
- Yemeklerin tadına bakmadan tuz eklemeyin.
- Tuz içeriği yüksek olan salamura besinleri (zeytin, peynir, turşu gibi) ve konserve besinleri daha az tüketin, tuzlu iseler suda bekletin.

- Satın aldığınız hazır besinlerin etiketlerini mutlaka okuyun ve daha az tuzlu olanları tercih edin.
- Yemeğinizin lezzetini arttırmak için tuz yerine maydanoz, nane, kekik, dereotu, rezene, fesleğen, limon gibi besinler ile baharatları kullanın.
- Ev dışında yemek yiyorsanız az tuzlu besinleri tercih edin.
- Diyet tuz veya daha sağlıklı olarak tanıtılan tuz çeşitlerinin farklı olmadığını ve fazla tüketildiğinde kan basıncınızı yükselteceğini bilin.

### İdeal kilonuza ulaşabilmek için çaba sarf edin

- Fazla kilolu veya obez iseniz hekiminiz ve diyetisyeninizin yardımıyla fazla kilolarınızdan kurtulun.
- 10 kilo verdiğinizde tansiyonunuzun yaklaşık 10 birim düşeceğini (örneğin kan basıncınız 150 ise 140'a düşeceğini) hatırlayıp azminizi yenileyin.