

**Załącznik nr 5 do Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów,
edycja nr 3**

Wskazówki dla pacjenta - profilaktyka chorób naczyniowych

Styl życia znacząco wpływa na rozwój **chorób naczyniowych**, dlatego należy zrobić wszystko, żeby zminimalizować ryzyko zachorowania poprzez przestrzeganie określonych zasad:

1. Stosuj dietę zalecaną przez lekarza.

2. Utrzymaj lub osiągnij odpowiednią wagę ciała.

W określeniu prawidłowej masy ciała pomaga wskaźnik BMI. Prawidłowo powinien wynosić 18.5 – 24.9. W przypadku nadwagi pomóc może dobrze zaplanowana dieta oraz regularny wysiłek fizyczny. Ważne jest, aby utrata zbędnych kilogramów następowała stopniowo we współpracy z lekarzem lub dietetykiem.

3. Zaniechaj używek.

4. Obniż poziom cholesterolu we krwi wg zaleceń lekarza.

Cholesterol całkowity powinien być niższy niż 200 mg/dl.

5. Zażywaj leki wg wytycznych lekarza prowadzącego.

6. Jeśli masz CUKRZYCĘ lub wysokie wartości CIŚNIENIA TĘTNICZEGO KRWI kontroluj:

- poziom glukozy na czczo i wg wskazań lekarza

- kontroluj ciśnienie tętnicze krwi rano i wieczorem, zapisuj wartości i pokaż przy wizycie u lekarza.

7. Regularnie uprawiaj wysiłek fizyczny: jazda na rowerze, spacer.

Literatura:

M.T. Szewczyk, A. Jawień „Pielęgniarstwo angiologiczne” Termedia, Poznań 2010