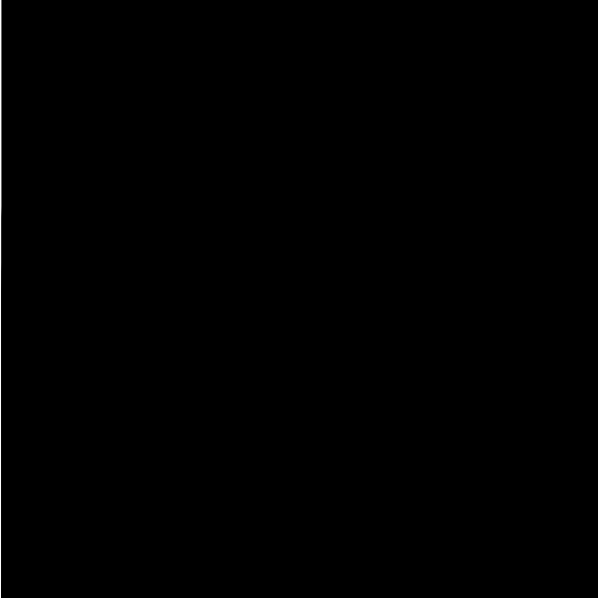


HİPERTANSİYONU OLAN HASTALARA TATİL ÖNERİLERİ



thi – Stres ve yorgunluk birçok hastada kan basıncının düşürülememesinin en önemli nedenidir. Kan basıncının yüksek olması da stres ve yorgunluğa neden olarak bir kısır döngüye neden olur. Bu nedenle kısa süreli de olsa tatil, hipertansiyon hastaları için büyük bir fırsattır. Bazı basit tedbirlerle dinlenme ve yenilenme amacıyla çıktığınız

tatili sorunsuz ve büyük bir keyifle bitirebilirsiniz. Liv Hospital Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Tekin Akpolat tatile çıkacak hipertansiyon hastalarına pratik önerilerde bulundu.

- Mutlaka tatile çıkın.
- İlaçlarınızı yanınıza almayı unutmayın.
- Tatiliniz uzun süreli ise yanınızda yetecek kadar ilaç bulundurun.
- Tansiyon ölçüm aletini yanınızda götürmeniz yarar var.
- Kendinizi kötü hissediyorsanız kan basıncınızı ölçmeden/ölçtürmeden ilaç almayın.
- İlaçların saatini aksatmayın.
- Sıcakta çok kalmayın.
- Bol su için.
- Tuzlu gıdalardan uzak durun.
- Tatilde yürüyüş, yüzme için zamanınız olacaktır.
- Günlük yaşantının gerginliği azalınca kan basıncı düşebilir, özellikle yaşlı hastaların doktorlarına danışarak ilaçlarını/ilac dozlarını azaltması gerekebilir.

- Aşırı alkol almayın.
- Tatil sigarayı bırakmak için iyi bir fırsattır.
- Tatilde kilo veremeseniz bile en azından almayın.
- Tatilde tatil yapın, günlük işlerinizi kafanızdan atın.