

tapja

haiguse ohjeldamisel võtme-
roll.

Kõrge vererõhu ravi on üld-
juhul kahjuks eluaegne, mis
täheb seda, et nädalased
kuurid või vaid vajadusel tab-
lettide võtmine, nagu neid
mõne teise haiguse raviks ka-
sutatakse, ei ole kõrgvererõhk-
tõve puhul sobivad. Põhjuseks
on haiguse avaldumise ajaks
juba tekkida jõudnud pöördu-
matud veresoonte muutused.

Tervislikud eluviisid

Lisaks raviskeemist kinnipi-
damisele saab vererõhuhaige
kaasa aidata sellega, kui jär-
gib tervisliku elustiili põhi-
mõtteid.

Südamele on kasulik liiku-
da vähemalt 30 minutit iga
päev või 2–3 korda nädalas
1 tund korraga. Sobib nii jalu-
tamine kui tervisesport.

Toit peaks olema mitmeke-
sine, sisaldades rohkesti puu-
ja köögivilju ning väherasva-
semaid piima- ja lihatooteid.
Soolaga on soovitatav piiri pi-
dada – täiskasvanud inimene
vajab päevas vaid teelusika-
täie (5 g) soola, mille saame
suures osas juba toiduga kätte.

Suitsetamisest, mis tõstab
vererõhku ja võib nõrgenda-
da vererõhuravimite toimet,
peaks loobuma. Alkoholitarbi-
mist soovitatakse piirata: nai-
sed ei tohiks tarvitada üle 1 ja
mehed üle 2 alkoholiühiku
(1 alkoholiühik on 10 g abso-
l uutset alkoholi) päevas, nä-
dalas peaks olema vähemalt
kolm alkoholivaba päeva.

Eelnevalt oli juttu vaid ül-
distest soovutustest. Igal konk-
reetsel juhul valitakse siiski
individuaalne raviplaan, mil-
le korral lepitakse kokku võe-
tavad ravimid ja nende ma-
nustamise kord, sobiv keha-
line tegevus ning toitumiska-
va, vererõhu eesmärkväärtus
(ehk millise vererõhuni tahe-
takse raviga jõuda) ning vere-
rõhu mõõtmiste sagedus.

EVELIN JÕEMÄGI
perearst-resident

Hoolitse oma südame eest! Möller's Cardio

Tõestatud toime:

- südamele
- veresoonkonnale
- vererõhule

Oktoobris
Apotheka apteekides
soodushinnaga!

Päevane annus (2 kapslit)
sisaldab 900 mg kalast saadud
oomega-3 rasvhappeid ning
vitamiine B₆, B₁₂ ja foolhapet.



M 1209-006

OMEGA 3

MÖLLER'S
ESTABLISHED 1854



Omega-3 ekspert - 150 aastat kogemust Norrast!