Прилог 5 - Препораки за промени на животниот стил кај лица со хипертензија или лица со високо нормален крвен притисок

1. Ограничување на сол <5 г на ден
2. Ограничување на внес на алкохол под 14 единици неделно за мажи и под 8 единици неделно за жени (1-2 АЕ/ден)
3. Се препорачува да се избегнува повремено опивање
4. Зголемено консумирање на зеленчук, свежо овошје, риба, јаткасто овошје, и незаситени масни киселини (маслиново масло), консумирање мала количина црвено месо, и млечни производи со мала масленост
5. Контрола на телесната тежина за да се избегне обезност (ИТМ :30 кг/м^2) или обем на струк >102 cm кај мажи и >88 cm кај жении обид да се достигне здрава ИТМ (околу 20-25 кг/м^2) и обем на струк (<94 cm кај мажи и <80 cm кај жени) за намалување на крвниот притисок и кардиоваскуларниот ризик
6. Редовни аеробни вежби (на пример, 30 минути умерени динамички вежби 5-7 дена во неделата) или согласно индивидуална процена на матичниот лекар поради коморбидитети на пациентот со ХТА
7. Прекин на пушење преку супортивна грижа и терапија за одвикнување на од пушење на тутун