

# NADCIŚNIENIE TĘNICZE

CO WARTO WIEDZIEĆ

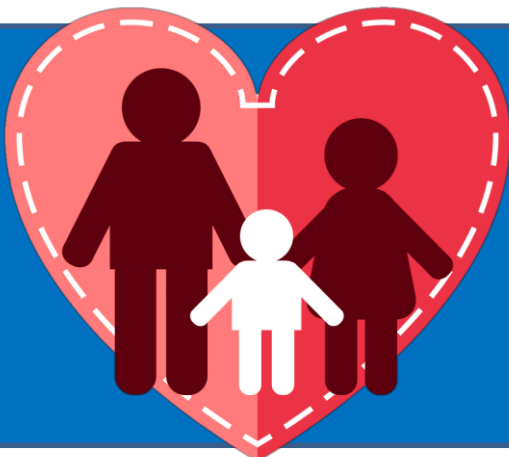
Nadciśnienie to choroba, na którą w Polsce choruje aż co trzeci dorosły Polak, z czego duża część populacji nie zdaje sobie sprawy z istnienia problemu, a więc nie stosuje żadnego leczenia. Wśród osób świadomych własnej choroby, wielu jest leczonych nieodpowiednio: przyjmują leki nieregularnie lub wcale, w zbyt niskich dawkach itd. Niestety wieloletnia zła kontrola wartości ciśnienia ma zgubny wpływ na funkcjonowanie układu krążenia i nerek, wywołując liczne, groźne dla zdrowia i życia powikłania.

Prawidłowe ciśnienie, mierzone w warunkach domowych, nie powinno przekraczać wartości 135/85 mmHg, a w gabinecie lekarskim 140/90 mmHg. U osób ze współistniejącą cukrzycą, niewydolnością nerek lub niewydolnością serca, wartości ciśnienia powinny kształtować się poniżej 130/80 mmHg.



**NADCIŚNIENIA NIE MOŻNA LEKCEWAŻYĆ!  
MIMO ŻE NAJCZĘŚCIEJ NIE TOWARZYSZĄ MU  
ŻADNE DOLEGLIWOŚCI, KONSEKWENTNIE  
PROWADZI DO POWIKŁAŃ NARZĄDOWYCH**

## ZAGROŻENIA WYNIKAJĄCE Z OBECNOŚCI NADCIŚNIENIA



- ✓ uszkodzenie drobnych naczyń tętniczych siatkówki,
- ✓ przerost mięśnia lewej komory,
- ✓ choroba niedokrwienna serca,
- ✓ niewydolność serca,
- ✓ udar mózgu,
- ✓ upośledzenie pamięci oraz sprawności w wieku starszym,
- ✓ niewydolność nerek,
- ✓ choroby naczyń obwodowych

## JAKIE ZMIANY NALEŻY WPROWADZIĆ W STYLU ŻYCIA?



- ✓ zmniejszenie masy ciała,
- ✓ zmniejszenie spożycia soli,
- ✓ zwiększenie podaży potasu i magnezu,
- ✓ ograniczenie lub całkowite zaprzestanie spożycia alkoholu,
- ✓ zwiększenie aktywności fizycznej,
- ✓ rzucenie palenia,
- ✓ regularne przyjmowanie leków,
- ✓ unikanie lub umiejętne radzenie sobie z sytuacjami stresującymi

## SAMOKONTROLA CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

### Zasady pomiaru ciśnienia:

- ✓ z dala od hałasu,
- ✓ po chwilowym odpoczynku,
- ✓ nie należy mierzyć ciśnienia:
  - po wysiłku fizycznym,
  - będąc zdenerwowanym,
  - po wypaleniu papierosa,
  - po obfitym posiłku,
  - po wypiciu kawy
  - po wypiciu alkoholu,
- ✓ należy przyjąć wygodną pozycję,
- ✓ łokieć i przedramię muszą być podparte,
- ✓ mankiet musi być dopasowany
- ✓ pomiar 1-2 razy dziennie
- ✓ warto mierzyć ciśnienie w przypadku odczuwania dolegliwości takie jak szum w uszach, ból głowy, zawroty głowy, dyskomfort w klatce piersiowej



**W PRZYPADKU UTRZYMYWANIA SIĘ NIEPOKOJĄCYCH DOLEGLIWOŚĆ NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM**