

CHOLESTEROL

WSZYSTKO, CO MUSISZ O NIM WIEDZIEĆ



Cholesterol w organizmie pochodzi z 2 źródeł – część jest przyjmowana z pokarmem pochodzenia zwierzęcego, pozostała część powstaje w wątrobie.

W niewielkiej ilości cholesterol jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Polaków cierpi na hipercholesterolemię

2 RODZAJE CHOLESTEROLU:

LDL – „zły”, powodujący zwężanie światła tętnic, zawał serca i udar mózgu

HDL – „dobry”, spowalniający rozwój miażdżycy

18 mln

6,5 mln

Metodą służącą do wykrycia hipercholesterolemii jest **LIPIDOGRAM**. Badanie to powinno być wykonane rutynowo u każdego mężczyzny po 40 r.ż., u kobiet powyżej 50 r.ż.

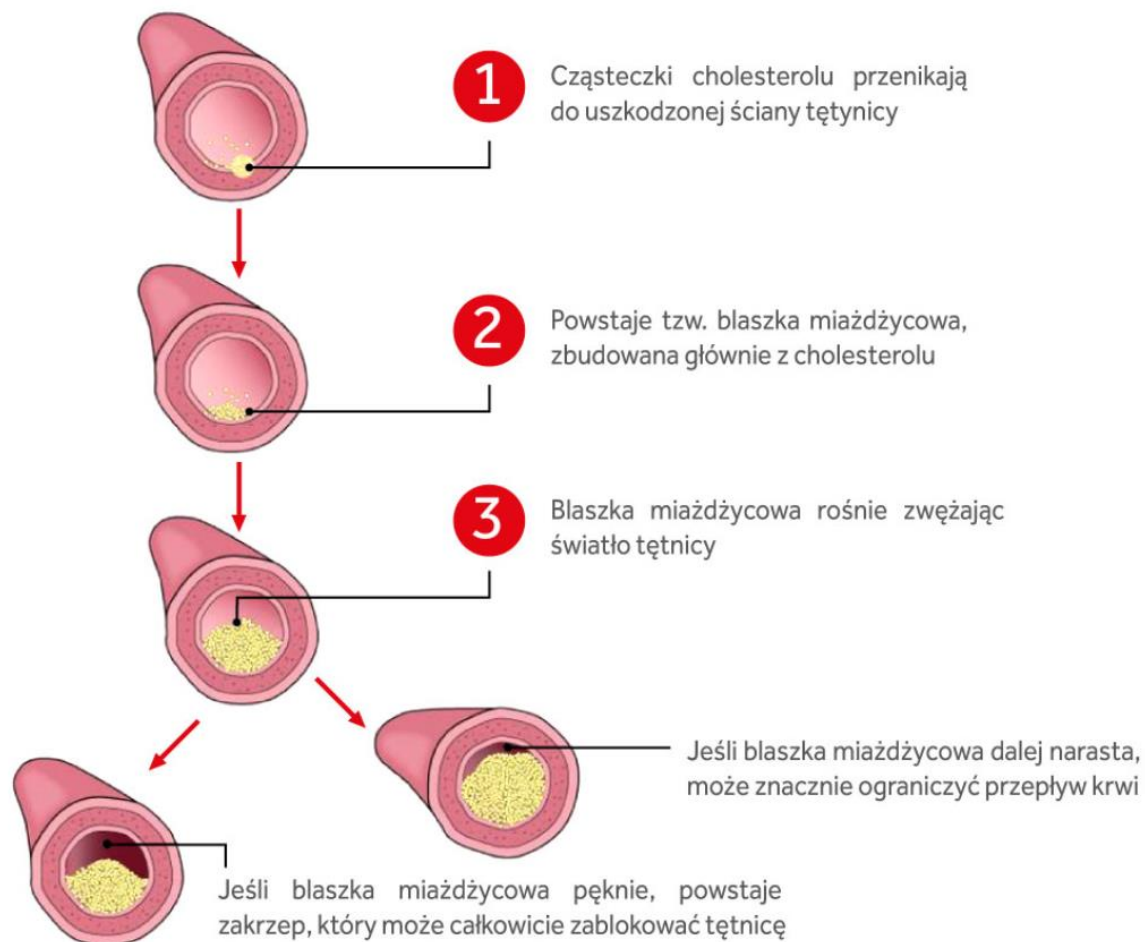
Polaków z nadciśnieniem tętniczym ma współistniejącą hipercholesterolemię

CHOLESTEROL LDL

- PROSTA DROGA DO MIAŻDŻYCY TĘTNIC



JAK POWSTAJE MIAŻDŻYCA TĘTNIC?

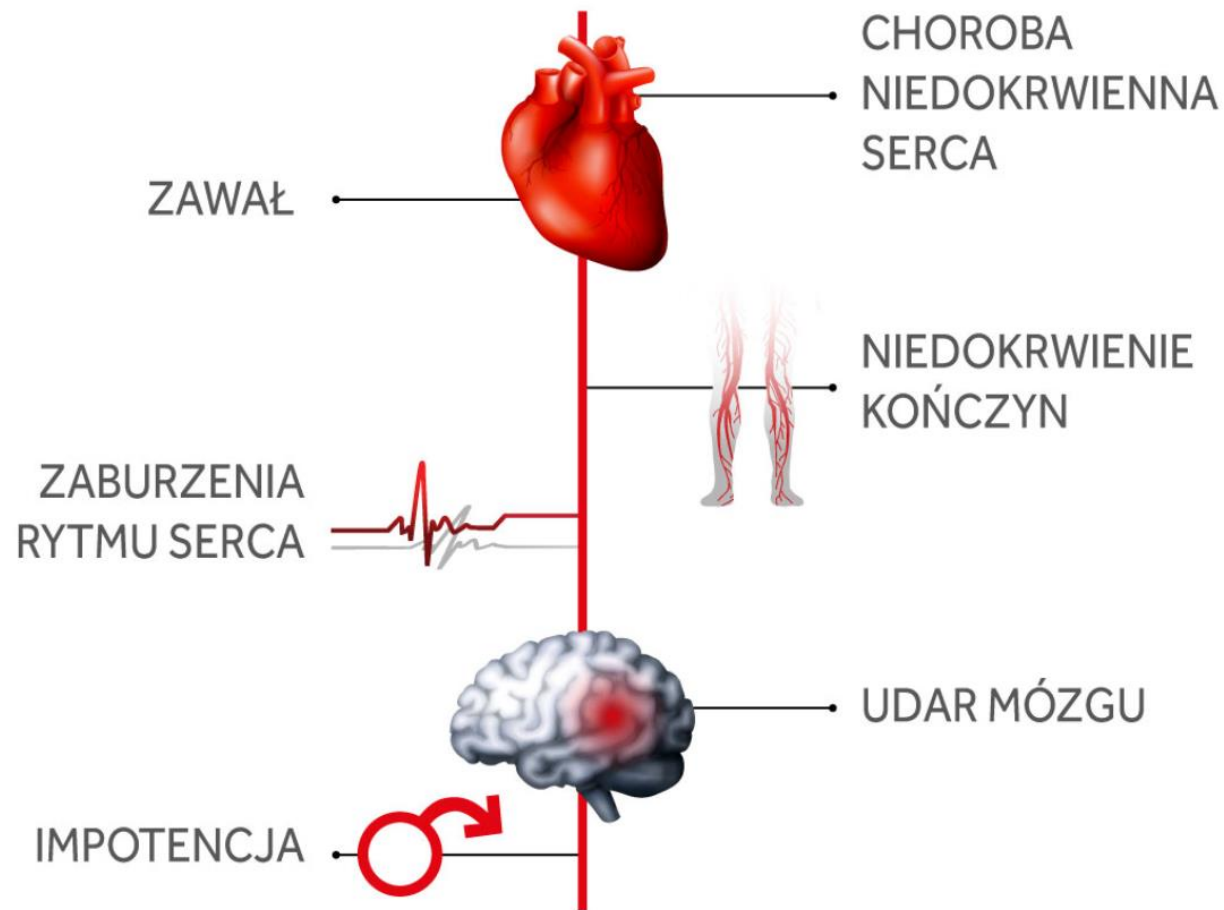


CHOLESTEROL LDL

- PROSTA DROGA DO MIAŻDŻYCY TĘTNIC



SKUTKI NIELECZONEJ MIAŻDŻYCY



DIETA ANTYCHOLESTEROLOWA

JAK ZACZAĆ?



**WŁĄCZ
DO DIETY**

UNIKAJ



ZDROWE NAWYKI ZDROWE SERCE



**UPRAWIĄJ
SPORT**



**RZUĆ
PALENIE**

**PILNUJ
ZDROWEJ
DIETY**



**UNIKAJ
STRSU**



**BADAJ SIĘ
REGULARNIE**



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE: pytania i odpowiedzi

CZĘŚĆ 1



Co to jest
nadciśnienie?

Ciśnienie tętnicze to siła nacisku, jaką płynąca krew wywiera na ściany tętnic. Na skutek wielu czynników, m.in. **niezdrowej diety, genów** czy **przyjmowanych leków**, ciśnienie to stopniowo rośnie, stając się zagrożeniem dla zdrowia i życia chorego.

Często nadciśnienie przez wiele lat rozwija się **bezobjawowo**. Pierwszymi sygnałami świadczącymi o jego rozwoju są **bóle i zawroty głowy, duszności, uczucie kołatania serca**. Może się także pojawić nadmierna potliwość, bezsenność lub zaczerwienienie twarzy i szyi.

Jakie są objawy
nadciśnienia
tętniczego?

Ilu Polaków
cierpi na
nadciśnienie?

Niestety, zbyt wielu. Najnowsze dane wskazują, że na nadciśnienie w Polsce cierpi **32%**, czyli **10,5 miliona** Polaków, a aż 3 miliony nie wie o swojej chorobie.

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE: pytania i odpowiedzi

CZĘŚĆ 2



Jakie powinno być prawidłowe ciśnienie tętnicze?

O prawidłowym ciśnieniu tętniczym krwi mówimy, gdy ciśnienie skurczowe przy wielokrotnie wykonanych prawidłowo pomiarach wynosi poniżej **140 mmHg**, a rozkurczowe poniżej **90 mmHg**.

Jak leczyć nadciśnienie tętnicze?

Przede wszystkim poprzez **zmianę stylu życia**. Zdrowa dieta, rzucenie palenia, sport – często niewielkie zmiany wystarczą. Przy wyższym ciśnieniu konieczne jest **stosowanie leków**. Pamiętaj, aby **nie pomijać zaleconych dawek** ani **nie odstawiać tabletek**, gdy tylko poczujesz się lepiej – to powoduje niebezpieczne wahania ciśnienia!

Jakie są skutki nieleczzonego nadciśnienia?

Do najczęstszych i najważniejszych powikłań nadciśnienia tętniczego zaliczamy:

- **chorobę niedokrwienną serca,**
- **zawał,**
- **udar mózgu,**
- **uszkodzenia nerek czy oczu.**

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE – CZY WIESZ JAK JE MIERZYĆ?

- 1 Usiądź, oprzyj plecy, odczekaj 5 minut, uspokój oddech
- 2 Załóż mankiet 2-3 cm nad zgięciem łokcia, ramię ułóż na poziomie serca
- 3 Napompuj mankiet do wartości wyższej o 30 mmHg od spodziewanej wartości ciśnienia (jeśli to niemożliwe – do 210 mmHg)
- 4 Nie rozmawiaj podczas pomiaru, nie wykonuj gwałtownych ruchów
- 5 Zapisz otrzymany wynik, po kilku minutach powtórz pomiar



PAMIĘTAJ!
Jeśli Twoje ciśnienie
w kilku pomiarach
porannych i wieczornych
przekracza **135/85 mmHg**,
udaj się do lekarza!

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

– najczęściej popełniane błędy podczas pomiaru



sprawdź
czy je
popełniasz!



NIE

Zbyt ciasne założenie mankietu.

Pomiar ciśnienia przez ubranie lub z ciasno podwiniętym rękawem. Jakikolwiek materiał będzie zaburzał wyniki pomiaru, natomiast podwinięty rękaw, uciskając ramię, dodatkowo zawyża wynik końcowy.

Pomiar ciśnienia zaraz po posiłku lub wypaleniu papierosa.

Pomiar w głośnym, tłocznym miejscu, np. przy włączonym telewizorze.

TAK

Pod prawidłowo założony mankiety powinny wejść 2 palce.

Pomiar wykonuj na odsłoniętym, nieuciśniętym ramieniu. Zwróć uwagę, aby mankiety był na wysokości serca.

Obfity posiłek zmniejsza ciśnienie krwi, z kolei palenie je zwiększa. Bezpiecznym odstępem, po którym otrzymamy wiarygodny wynik jest ok. 30 minut.

Pomiar powinien być wykonany w cichym i spokojnym pomieszczeniu.



DIETA DASH

DIETA NA PRAWIDŁOWE CIŚNIENIE TĘTNICZE

Zmniejsz spożycie soli kuchennej w diecie do 4g (3 łyżeczki). Pamiętaj o soli ukrytej m.in. w serach żółtych, wędlinach i przekąskach (chipsach, paluszkach). Sól z powodzeniem zastąpić można przyprawami lub ziołami, dodatkowo wpływającymi korzystnie na pracę przewodu pokarmowego.

Dieta DASH

(ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension) stanowi zbiór zaleceń o udowodnionej skuteczności klinicznej, które pozwolą Ci w sposób bezpieczny i długotrwały pozbyć się nadciśnienia tętniczego.

1

2

3

4

5

Ogranicz spożycie tłuszczów, przede wszystkim zwierzęcych – postaw na oliwę z oliwek, olej rzepakowy – zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Wprowadź do jadłospisu **warzywa**, nawet do **5 porcji dziennie.**

4–5 razy w tygodniu jedz orzechy lub roślin strączkowych. Pamiętaj o wysokiej kaloryczności orzechów! Jedna porcja to ok. 20-30 g.

Unikaj smażonych potraw, słodczy, słodzonych napoi – są źródłem tzw. „pustych kalorii”, przyczyniających się do otyłości i nadciśnienia.