

Źródła:

- Danuta Czarnecka, Małgorzata Kloch Badelek, Nadciśnienie tętnicze a udar mózgu - aktualne dane, Choroby Serca i Naczyń 2007, tom 4, nr 4, 153–161
- R.S. Vasan, M.G. Larson, E.P. Leip, J.C. Evans, C.J. O'Donnell, W.B. Kannel, D. Levy, Wpływ wysokiego prawidłowego ciśnienia tętniczego na ryzyko chorób sercowo-naczyniowych - badanie Framingham Heart Study, The New England Journal of Medicine, 2001; 345: 1291-1297
- Witkowska M., Izolowane nadciśnienie skurczowe - niezależny czynnik zagrożenia powikłaniami sercowo-naczyniowymi, Nadciśnienie Tętnicze 2000; 4 (3): 201–207
- Polskie Forum Profilaktyki Chorób Układu Krążenia, Informacje dla Pacjentów, Czynniki ryzyka chorób układu krążenia - czyli dlaczego zapadamy na choroby serca i naczyń?
- Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym - 2015 rok. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego.

ORGANIZATOR



PATRONI MERYTORYCZNI



PATRONI MEDIALNI



ŚWIAT LEKARZA

Manager Apteki

nazdrowie.pl  
SERWIS WIADOMOŚCI O ZDROWIU I LECZENIU

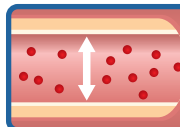


**SERVIER  
DLA SERCA**

*15 serdecznych lat*

## XV edycja ogólnopolskiej kampanii profilaktyczno-edukacyjnej **SERVIER DLA SERCA**

**CZYM JEST CIŚNIENIE TĘTNICZE?**



**CIŚNIENIE TĘTNICZE** to siła  
z jaką fala krwi wypychana przez serce  
uderza o ścianę naczynia.

**Ciśnienie skurczowe** odzwierciedla wielkość ciśnienia zmierzonego podczas skurczu serca (przez pacjentów określane potocznie jako „górne”).

**Ciśnienie rozkurczowe** to ciśnienie krwi występujące kiedy serce jest w stanie rozkurczu, a krew nadal przepływa przez naczynia, tyle że wolniej, gdyż ciśnienie panujące w tym czasie w naczyniach jest mniejsze (przez pacjentów określane potocznie jako „dolne”).

**Nadciśnienie tętnicze** jest to stan długotrwale utrzymujących się wysokich wartości ciśnienia tętniczego.

**OPTIMALNA WARTOŚĆ CIŚNIENIA TĘTNICZEGO\*:**

Ciśnienie skurczowe

**120**

Ciśnienie rozkurczowe

**80**

\*Dane z Polskiego Forum Profilaktyki



Ciśnienie skurczowe	≤ 120	120 - 129	130 - 139
Ciśnienie rozkurczowe	≤ 80	80 - 84	85 - 89
Rozpoznanie	Ciśnienie optymalne	Ciśnienie prawidłowe	Ciśnienie wysokie prawidłowe
Co to oznacza?	Lepiej być nie może	Jest w porządku	<b>Zagrożenie nadciśnieniem tętniczym!</b> Konieczna zmiana stylu życia. U osób z licznymi czynnikami ryzyka lub powikłaniami nadciśnienia konieczne może okazać się przyjmowanie leków.

140 - 159	160 - 179	≥ 180	≥ 140
90 - 99	100 - 109	≥ 110	< 90
Nadciśnienie tętnicze 1. stopnia	Nadciśnienie tętnicze 2. stopnia	Nadciśnienie tętnicze 3. stopnia	Izolowane nadciśnienie skurczowe
<p>Konieczna jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmiana stylu życia</li> <li>• Konsultacja lekarska</li> </ul>			

## PAMIĘTAJ!

KAŻDE OBNIŻENIE WARTOŚCI CIŚNIENIA TĘTNICZEGO ZMNIJSZA ŚMIERTELNOŚĆ ORAZ RYZYKO WYSTĄPIENIA ZAWAŁU SERCA I UDARU MÓZGU, DLATEGO **NALEŻY DAŻYĆ DO REDUKCJI NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO I UTRZYMYWANIA WARTOŚCI CIŚNIENIA TĘTNICZEGO PONIŻEJ 140/90 mm Hg.** OPTYMALNE WARTOŚCI CIŚNIENIA KSZTAŁTUJĄ SIĘ NA POZIOMIE 120/80 mm Hg.

### ZASADY POMIARU CIŚNIENIA TĘTNICZEGO W DOMU

- Pomiar ciśnienia powinien odbywać się **w cichym, spokojnym pomieszczeniu.**
  - Przed pomiarem **odpocznij przynajmniej 5 minut.**
  - Mankiet do pomiaru ciśnienia załóż tak, aby znajdował się **na ramieniu na wysokości serca.** Jeśli zbyt mocno uciśniesz tętnicę ramienną słuchawką, zmierzone ciśnienie rozkurczowe będzie niższe od faktycznego.
  - Dokonuj pomiaru **w pozycji siedzącej lub leżącej.**
    - Koniecznie **zanotuj wynik pomiaru.**

## BADAJ SIĘ REGULARNIE!

**Regularne badania ciśnienia tętniczego przyczyniają się do zdiagnozowania nadciśnienia tętniczego w jego wstępnym etapie.**

- Ciśnienie skurczowe podnosi się przez całe życie.
- Ciśnienie rozkurczowe wzrasta do 60. roku życia, a następnie ulega stopniowemu obniżeniu.
  - Ciśnienie tętnicze krwi mierzymy w **mm Hg** - milimetrach słupa rtęci.

## CZY WIESZ ŻE?

**NIELECZONE NADCIŚNIENIE TĘTNICZE SKRACA DŁUGOŚĆ ŻYCIA ŚREDNIO O 15 LAT, GDYŻ PRZYSPIESZA ROZWÓJ MIAŁDŻYCY, ZWIĘKSZA RYZYKO ZAWAŁU SERCA I UDARU MÓZGU, PROWADZI DO NIEWYDOLNOŚCI NEREK I USZKODZENIA WZROKU. MOŻE RÓWNIEŻ DOPROWADZIĆ DO BEZPOŚREDNIEGO USZKODZENIA SERCA, MÓZGU, NEREK I OCZU.**

**SKUTECZNE LECZENIE NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO POZWALA ZMNIJSZYĆ RYZYKO UDARU I ZAWAŁU SERCA! REGULARNIE STOSUJ LEKI ZALECONE PRZEZ LEKARZA! NIGDY SAM NIE ZMIENIAJ DAWEK LEKÓW.**



### W JAKI SPOŚÓB MOGĘ WSPOMÓC LECZENIE NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO?



Jeśli chorujesz na nadciśnienie tętnicze, musisz wiedzieć, że leczenie tej choroby trwa zwykle do końca życia. Aby było skuteczne, wymaga Twojej stałej współpracy z lekarzem. Wszelkie zalecenia lekarskie dotyczące zmian stylu życia czy koniecznych leków nie powinny być bagatelizowane. Nie warto też ukrywać przed lekarzem informacji dotyczących swojego stanu zdrowia i postępów w terapii.

Warto podjąć długotrwały trud o zdrowe serce. Leki przeciwnadciśnieniowe są jednym z największych sukcesów medycyny w ostatnich latach. Są one skuteczne, dobrze tolerowane, a co najważniejsze zmniejszają ryzyko powikłań, takich jak choroby serca czy udar mózgu. U wielu chorych wystarczają jednak same zmiany w stylu życia, bez przyjmowania leków do osiągnięcia zadowalających wartości ciśnienia tętniczego.



**Zredukuj nadmierną masę ciała - Nadwaga i otyłość są czynnikami, które mają niekorzystny wpływ na wysokość ciśnienia tętniczego.**

- *Zmniejsz kaloryczność i zmień skład diety.*
- *Zwiększ spożycie warzyw i innych pokarmów pochodzenia roślinnego (4-5 porcji).*
- *Unikaj pokarmów o dużej zawartości tłuszczów zwierzęcych (źródło nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu).*
- *Włącz do diety ryby, owoce, jarzyny i inne produkty zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe.*



**Ogranicz spożycie soli kuchennej (do 5 g/dobę)**

- *Zrezygnuj z dosalania potraw i z używania soli w trakcie przygotowywania posiłków.*
- *Spożywaj posiłki z naturalnych, świeżych składników.*
- *Unikaj produktów konserwowanych związkami sodu.*



**Ogranicz nadmierne spożycie alkoholu**



**Rzuć palenie papierosów**



**Zwiększ aktywność fizyczną - Uprawiając regularnie sport można obniżyć średnie ciśnienie tętnicze o 5-10 mm Hg.**

## ZOBRAZOWANIE ILOŚCI SPOŻYWANEJ SOLI I CUKRU W PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH



**Zawartość soli kuchennej \*:**

ketchup	3,1 g
paluszki solone	3,5 g
parówki	3 g
makrela wędzona	2 g

\* w 100 g produktu



**Zawartość cukru \*\*:**

konfitura	100 g
czekolada mleczna	57 g
jogurt truskawkowy	38 g
herbata mrożona	105 g

\*\*dotyczy pełnych opakowań

## NADCIŚNIENIE TĘTNICZE - NIE LEKCEWAŻ

Objawami nadciśnienia tętniczego są: ból i zawroty głowy, uczucie kołatania serca, uderzenia gorąca oraz duszności.

Tylko 2/3 chorych na nadciśnienie tętnicze wie o swojej chorobie!

Niecałe 2/3 pacjentów z rozpoznaniem nadciśnienia tętniczego regularnie przyjmuje leki!