

## Nadciśnienie tętnicze

- Ciśnienie i nadciśnienie
- Twoje ryzyko
- Dieta i wysiłek fizyczny
- Badania i leczenie
- Sytuacje szczególne

## Wszystkie serwisy

- Baza leków
- Cięża
- Cukrzyca
- Dieta
- Pediatria
- Choroby alergiczne
- Infekcje
  - Grypa i przeziębienie
- Choroby serca i naczyń krwionośnych
  - Choroba wieńcowa
  - Żylna choroba zakrzepowo-zatorowa
- Choroby układu oddechowego
  - Astma
  - Przewlekła obturacyjna choroba płuc
- Choroby układu pokarmowego
- Choroby nerek i dróg moczowych
- Psychiatria
- Choroby reumatyczne
- Zdrowie w podróży



## Nadciśnienie tętnicze

Witamy Państwa w serwisie przeznaczonym dla chorych na nadciśnienie tętnicze i ich rodzin, przygotowanym przez Medycynę Praktyczną, największe wydawnictwo medyczne w Polsce.

**Nadciśnienie tętnicze jest najczęstszą chorobą układu krążenia w społeczeństwach rozwiniętych.** Większość chorych nawet nie podejrzewa, że choruje na nadciśnienie. Częstość zachorowań na nadciśnienie wzrasta wraz z wiekiem, zwiększając się gwałtownie po 50. roku życia – u osób w tym wieku występuje u ponad połowy badanych. **W Polsce jest około 8,6 mln osób z nadciśnieniem tętniczym, a kolejne 8,9 mln jest zagrożonych rozwojem tej choroby.** Co trzeci Polak z nadciśnieniem tętniczym nie jest świadomy swojej choroby.

## Aktywność fizyczna u osób z chorobami sercowo-naczyniowymi

Największe towarzystwa kardiologiczne na świecie zaliczają zjawisko, jakim jest niedostateczna aktywność fizyczna, do najważniejszych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.



## Jak mierzyć ciśnienie tętnicze

Choć sama technika pomiaru ciśnienia jest prosta, dla uzyskania wiarygodnego wyniku należy przestrzegać kilku podstawowych zasad.



## Klasyfikacja nadciśnienia tętniczego

Prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego oraz klasyfikacja nadciśnienia zaprezentowane w tabeli.



## Leczenie nadciśnienia tętniczego – rodzaje terapii

Leczenie nadciśnienia tętniczego, które jest różne u różnych osób, powinno być dobrane indywidualnie i zależeć od indywidualnego profilu danego pacjenta.



## Domowe pomiary ciśnienia tętniczego

Pomiary domowe, wykonywane przez samego chorego lub jego rodziców, pozwalają skutecznie kontrolować wartości ciśnienia tętniczego pomiędzy wizytami u lekarza, a nawet zmniejszyć ilość tych wizyt.



## Jak można rozpoznać nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie rozpoznajemy, jeśli podczas dwóch wizyt pacjentka lekarz stwierdza ciśnienie skurczowe  $\geq 140$  mm Hg i/lub rozkurczowe  $\geq 90$  mm Hg (wartości średnie z co najmniej 2 pomiarów w czasie każdej wizyty).



## Czy każde zwiększenie ciśnienia tętniczego powyżej wartości prawidłowych jest chorobą?

Zdolność do regulacji wielkości ciśnienia tętniczego świadczy o możliwościach adaptacyjnych naszego organizmu. Nawet bardzo wysokie wartości ciśnienia są w określonych warunkach wartościami prawidłowymi.



## 24-godzinny automatyczny pomiar ciśnienia tętniczego

Lekarz zleca to badanie jeśli z jego oceny wynika, że pomiar gabinetowy nie odzwierciedla rzeczywistych wartości ciśnienia tętniczego u pacjenta.



## Nadciśnienie tętnicze i zdrowy tryb życia

Postępowanie niefarmakologiczne w leczeniu nadciśnienia tętniczego obejmuje zmiany stylu życia, takie jak zaprzestanie palenia tytoniu, zmniejszenie masy ciała, ograniczenie nadmiernej spożywania alkoholu, ćwiczenia fizyczne, zmniejszenie spożycia soli i tłuszczów (zwłaszcza tzw. tłuszczów nasyconych) oraz zwiększenie spożycia owoców i warzyw.



## Zaloguj się

## Zarejestruj się

## Aktualności

### • Sondaż MP: 79% lekarzy przepisuje recepty pełnopłatne zamiast refundowanych

Wyniki badania pokazują, że zmiany zasad refundacji uderzyły w pacjentów. Na lekarzy nałożono surowe kary, ale przede wszystkim wielkiej grupie chorych odebrano należną prawem refundację.

• **Lekceważone choroby parazytowe**  
Przewodniczący sejmowej Komisji Zdrowia Bolesław Piecha zwraca uwagę na łamach "Gazety Polskiej Codziennie", że od "dłuższego czasu" nie był nowelizowany wykaz choób zawodowych, stanowiący załącznik do rozporządzenia Rady Ministrów. Zdaniem "GPC" na liście brakuje takich schorzeń parazytowych, jak nadciśnienie tętnicze, niedokrwienność serca oraz depresja i różnego rodzaju nerwice.

• **Krok bliżej do zdrowia**  
Co zmotywowało Nowozelandczyków do podjęcia codziennej aktywności fizycznej?

## Lekarze odpowiadają na pytania

• **Aktywność seksualna chorego na nadciśnienie tętnicze**  
Czy przy skokach ciśnienia można uprawiać seks? Czy to nie zaszkodzi?

• **Nadciśnienie tętnicze u młodego, aktywnego fizycznie mężczyzny**  
Zawsze byłem okazem zdrowia, ruszam się, biegam, gram w różne sporty drużynowe, już od dziecka jestem szczupły i wysoki. Ale mam taki problem, że skacze mi ciśnienie w różnych ważnych sytuacjach. Gdy jestem w urzędzie, czy ostatnio u lekarza, czy na jakimś ważnym egzaminie, robi mi się troszkę gorąco na policzkach, zaczynają mi się pocić ręce.

• **Rozpoznawanie nadciśnienia tętniczego**  
Moja mama ma 76 lat i ciśnienie 153/91. Czy to dobre ciśnienie?

## Wskazania żywieniowe

• **Dieta w nadciśnieniu tętniczym**  
Zmiany stylu życia należy wprowadzać u wszystkich pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, ale zdrowy styl życia trzeba promować również u osób z ciśnieniem wysokim prawidłowym.

• **Dieta DASH**  
Dieta DASH wykazuje udowodnione działanie przeciwnadciśnieniowe, przeciwdziała także rozwojowi otyłości, cukrzycy i miażdżycy.

• **Od czego zacząć zmiany, aby w pełni realizować dietę DASH**  
Zmiany w diecie wprowadzaj stopniowo i pamiętaj, że upodobanie do słonego smaku to tylko kwestia przyzwyczajenia.

alergia pokarmowa | alergiczne zapalenie spojówek | alergiczny nieżyt nosa | atopowe zapalenie skóry | astma | baza leków | bezsenność | choroba refluksowa przełyku | choroba wieńcowa | choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy | ciąża | cukrzyca | depresja | dieta | grypa | hemoroidy | kamica nerkowa | kamica żółciowa | karmienie piersią | nadciśnienie tętnicze | nietrzymanie moczu | osteoporoza | ostre zapalenie trzustki | POChP | pokrzywka | przeziębienie | szczepienia ochronne | zakażenia układu moczowego | zakrzepica | zapalenie żołądka | zapalenie oskrzeli | zapalenie płuc | zawał serca