

Przewodnik terapii nadciśnienia tętniczego





Dane kontaktowe



Imię i nazwisko



Adres



Numer telefonu



Lekarz prowadzący



Moje indywidualne cele terapeutyczne

Ciśnienie
tętnicze
krwi

/

mmHg

Tętno

ud./min

Stężenie
HbA_{1c}

%

mmol/l

Masa
ciała

kg




Cholesterol
LDL

mg/dl

mmol/l

Schemat stosowania leków

Data wizyty:

Nr	Nazwa i dawka leku	Dawkowanie		
				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

 Rano

 Po południu (godz. 12–14)

 Wieczorem

Podpis i pieczęć lekarza

Leczenie nadciśnienia tętniczego



Spośród chorych leczonych na nadciśnienie tętnicze:



8 osób na **10** wymaga stosowania co najmniej **dwóch** leków



5 osób na **10** wymaga stosowania co najmniej **trzech** leków

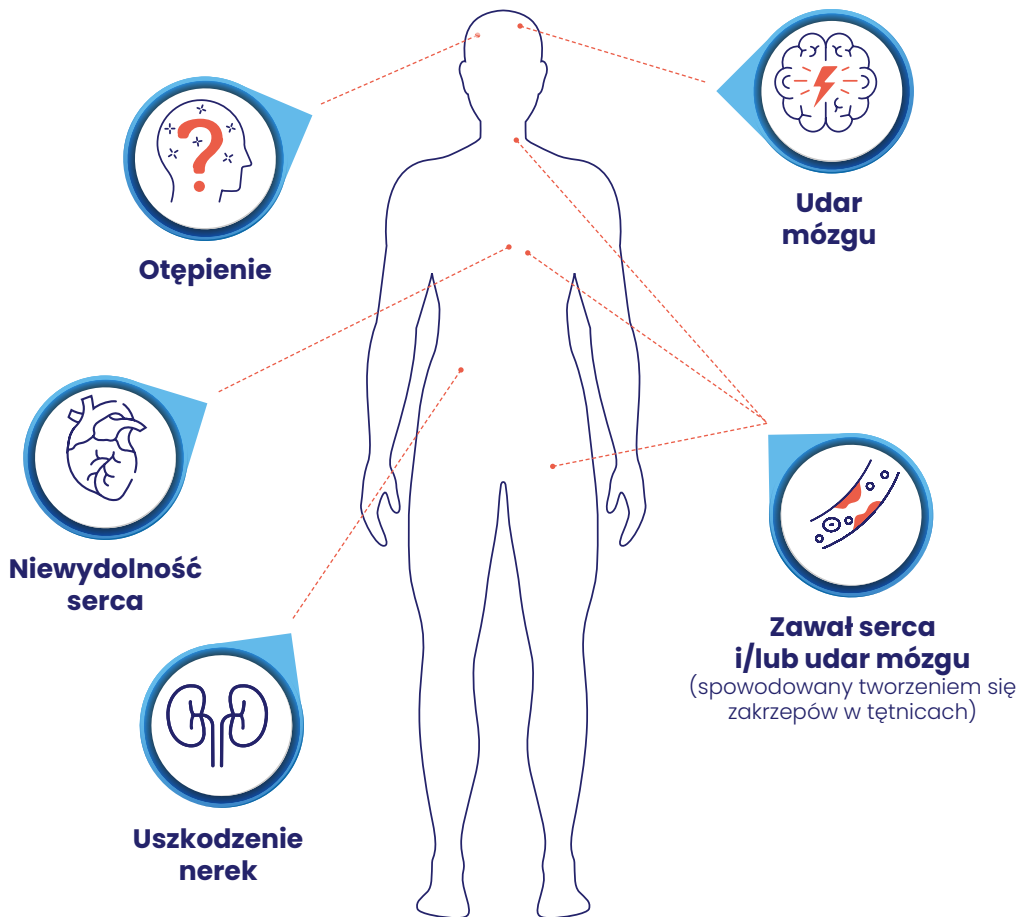
U większości chorych do rozwoju nadciśnienia tętniczego prowadzi wiele czynników, stąd też konieczne jest stosowanie różnych grup leków w celu uzyskania docelowych wartości ciśnienia tętniczego.

Wśród dostępnych terapii stosuje się również preparaty złożone czyli połączenie dwóch lub trzech leków w jednej tabletkce.



Mniejsza liczba tabletek to łatwiejsza terapia.

Następstwa podwyższonych wartości ciśnienia tętniczego



Prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego



Cele terapii nadciśnienia tętniczego są ustalane **indywidualnie dla każdego chorego**.

Zapytaj swojego lekarza prowadzącego, jakie są **docelowe wartości ciśnienia w Twoim przypadku**.

Pamiętaj również **o zapisywaniu częstości rytmu serca (tętna)**. Spoczynkowe tętno powyżej 80 uderzeń na minutę związane jest z wyższym ryzykiem sercowo-naczyniowym.

Jaki wybrać aparat do pomiarów ciśnienia tętniczego?



Odpowiedź jest krótka – walidowany aparat z odpowiednio dobranym mankietem zakładanym na ramię.

Walidacja to potwierdzenie rzetelności wyników uzyskiwanych za pomocą aparatów. Przeprowadza się ją podczas odpowiednio zaprojektowanych badań klinicznych.

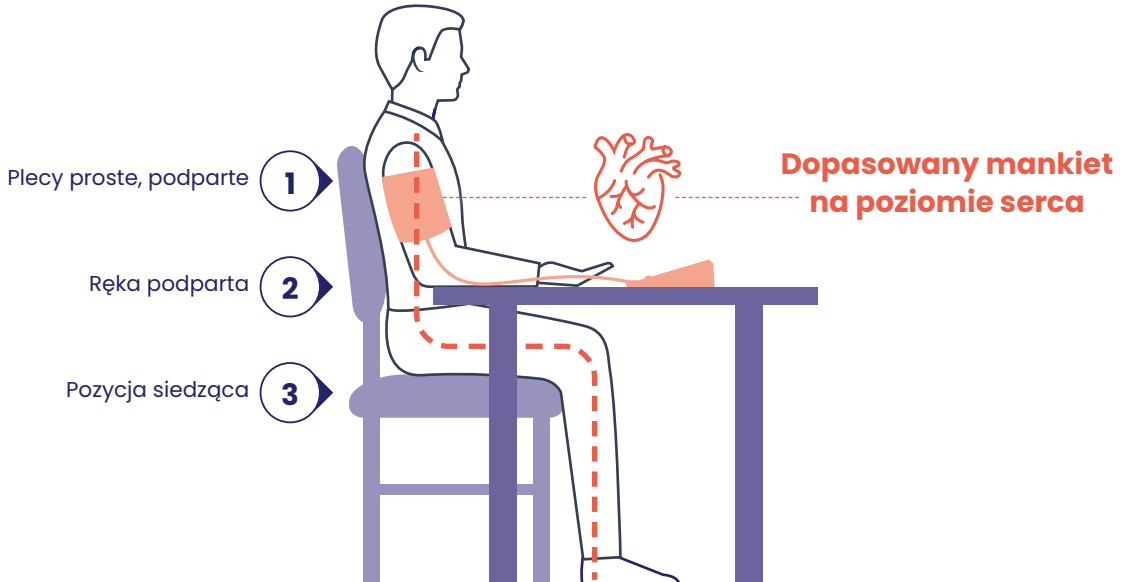
Należy również tak wybrać aparat, by jego mankiet był odpowiednio dobrany do obwodu ramienia. **Dostępne są mankiety, które obejmują szeroki zakres obwodów ramienia – jednocześnie średni i duży** (mankiet M–L).

Pamiętaj, aby pomiaru dokonywać sprawdzonym ciśnieniomierzem.

Listę dostępnych w Polsce zwalidowanych urządzeń znajdziesz na stronie objętej patronatem Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego: www.dobrzemierze.pl

Jak samodzielnie wykonywać pomiary ciśnienia tętniczego?

Pomiar należy wykonywać na ramieniu, na którym stwierdzono wyższe wartości ciśnienia.



Co może wpłynąć na wynik pomiaru ciśnienia tętniczego?

Pełny pęcherz moczowy



Krzyżowanie nóg



Palenie



Alkohol



Rozmowa



Dekalog świadomego pacjenta

-  **CODZIENNIE PRZYJMUY LEKI NA NADCIŚNIENIE TĘTNICZE**
nie ma urlopu od leczenia nadciśnienia tętniczego
-  **REGULARNIE MIERZ CIŚNIENIE**
częstość pomiarów określi Ci Twój lekarz
-  **JEŻELI PALISZ, ZAPRZESTAŃ**
zmniejszy to Twoje ryzyko zawału serca i udaru mózgu
-  **ZDROWO SIĘ ODŻYWIJ**
m.in. zwróć uwagę na zawartość tłuszczów i cukrów prostych
-  **ZADBAJ O PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA**
twój wskaźnik BMI nie powinien przekraczać 25 kg/m^2
-  **OGRANICZ SPOŻYCIE SOLI**
pamiętaj, że większość soli w diecie pochodzi z przetworzonych produktów
-  **ZWIĘKSZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ**
wpływie to korzystnie nie tylko na wysokość ciśnienia tętniczego
-  **OGRANICZ SPOŻYCIE ALKOHOLU**
wpływa on niekorzystnie na wysokość ciśnienia tętniczego, jest czynnikiem ryzyka rozwoju chorób serca oraz przedwczesnego zgonu
-  **KONTROLUJ STĘŻENIE CHOLESTEROLU LDL**
jest istotnym czynnikiem ryzyka zawału serca i udaru mózgu
-  **PAMIĘTAJ O REGULARNYCH WIZYTACH U LEKARZA**

Co z tą solą?

Produkty z małą zawartością sodu



owoce i warzywa



mleko, naturalne jogurty, sery twarogowe



kasze, ryż, ziemniaki



oleje roślinne



nasiona roślin strączkowych



świeże mięso i ryby



jaja



orzechy i nasiona (niesolone)

Produkty z dużą zawartością sodu



kostki rosółowe, zupy i sosy instant



płatki kukurydziane



gotowe mieszanki przyprawowe, sos sojowy, keczup



chipsy, popcorn, paluszki, krakersy, precelki, solone orzeszki



sery żółte, pleśniowe, topione, feta



wędzone: mięso, ryby i sery



ciasto francuskie, pieczywo



dania fast-food



wędliny, konserwy



kiszonki

OGRANICZ spożycie soli do 5–6 g dziennie!

ZAMIEŃ sól stołową na potasową.

ZREZYGNUJ z solniczki postawionej na stole.

PAMIĘTAJ! Obecnie głównym źródłem soli jest przetworzona żywność.

Szczypta soli
= 0,25 g



Łyżeczka
= 5 g

Zdrowa dieta – podstawą dobrego samopoczucia

Jedna porcja warzyw i owoców to:



1 średniej wielkości owoc/warzywo (np. jabłko, banan, pomidor, marchewka)



0,5 szkl. drobnych owoców (np. malin, jagód, poziomek)



0,5 szkl. posiekanych świeżych lub ugotowanych warzyw/owoców



1 szkl. świeżych sałat i innych warzyw liściastych (warzywa liściaste po ugotowaniu liczą się tak, jak pozostałe warzywa, tj. 1 porcja = 0,5 szkl.)



Produkty pełnoziarniste: 2–3 porcje/dzień



Owoce: 1–2 porcje/dzień



Tłuste ryby morskie*: 2 porcje/tydzień



Warzywa: 3–4 porcje/dzień



Unikaj spożywania dużej ilości alkoholu.

Spożycie alkoholu należy ograniczyć do nie więcej niż 20 g alkoholu/dzień (500 ml piwa, 200 ml wina, 50 g wódki) **u mężczyzn** i nie więcej niż **10 g alkoholu/dzień** (250 ml piwa, 100 ml wina, 25 g wódki) **u kobiet**.

* pieczone, gotowane, duszone, grillowane (na grillu elektrycznym)

Prawidłowa masa ciała – gwarantem dobrego i długiego życia

Zmierz/wylicz

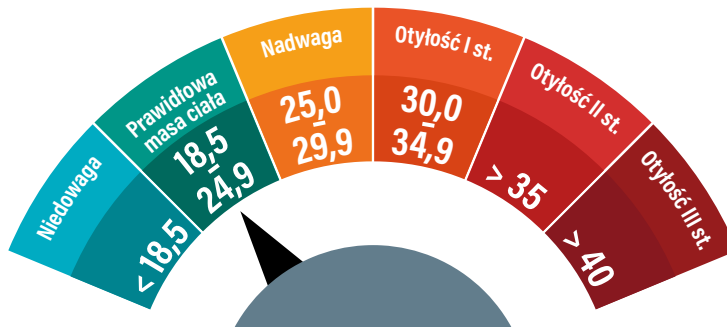
Obwód talii

Prawidłowy:
mężczyźni < **94 cm**
kobiety < **80 cm**

BMI

Prawidłowa masa ciała:
BMI **18,5–24,9 kg/m²**

$$\text{BMI} = \frac{\text{MASA (kg)}}{\text{WZROST (m}^2\text{)}}$$



Stwierdziłeś u siebie otyłość brzuszną (obwód w talii u mężczyzn ≥ 102 cm, u kobiet ≥ 88 cm) LUB Twoje BMI wynosi 30 kg/m^2 albo więcej? Zacznij działać i zmniejsz kaloryczność swojej diety o 500–600 kcal! Na kolejnych stronach znajdziesz wskazówki, jak to zrobić.

Jak wygląda 500–600 kcal?

tłuszcze



70 g masła (7 łyżeczek)
60 g oleju (6 łyżek)
60 g smalca (5 łyżek)
80 g majonezu (3 łyżki)

przekąski



100 g chipsów (3/4 paczki)
150 g popcornu (gotowego produktu)
2 małe hamburgery
100 g frytek (2 średnie porcje)

**słodycze,
bakalie**



130 g cukru (26 łyżeczek)
100 g czekolady
7 cukierków czekoladowych
90 g orzechów (6 łyżek)

alkohol



1 l piwa (2 butelki)
5 lampek wina
5 kieliszków mocnego alkoholu
2,5 tzw. „małpki” 100 ml

ZASTĄP

słodkie napoje
gazowane



wodą
mineralną



słodycze



owocami
i warzywami



Jak wygląda 500–600 kcal?

napoje



10 × cappuccino
3 ×affe latte
5 szklanek soku owocowego
5 szklanek coli

dania obiadowe



160 g kotleta schabowego (1,25 kotleta)
500 g surowej piersi z kurczaka
450 g grillowanej piersi z kurczaka
6 pierogów (bez okrasy)

nabiał



400 g twarogu półtłustego
4 szklanki mleka 3,2%
500 g jogurtu owocowego (3,3 małego kubka)
135 g sera żółtego (9 plastrów)

owoce i warzywa



850 g ziemniaków (10 średnich)
3 kg pomidorów
1 kg jabłek
4 banany

ZASTĄP

smalec,
stonię



oliwą
z oliwek



tłuste
mięsa



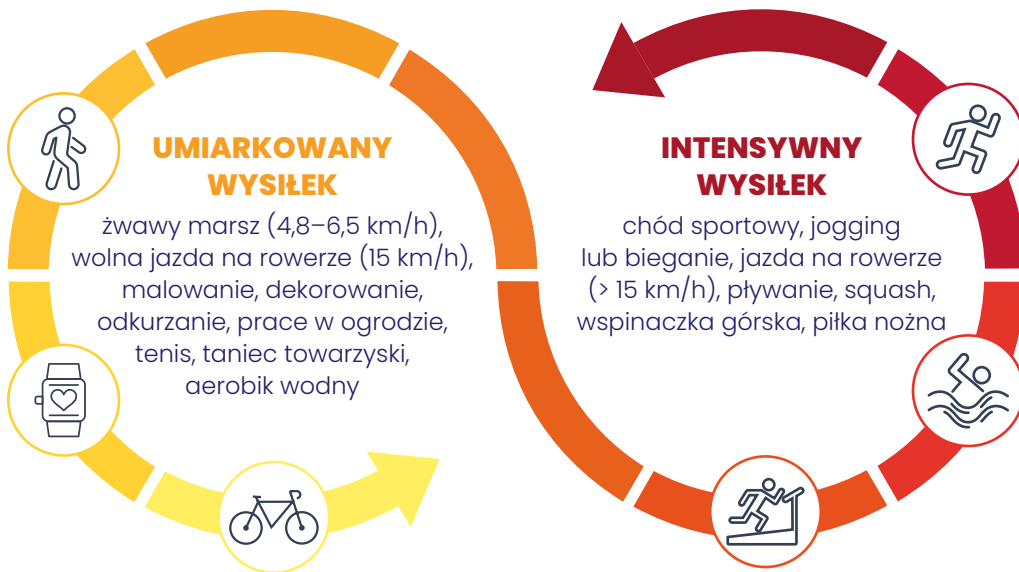
chudym mięsem,
najlepiej grillowanym
lub gotowanym na parze



Ruch to zdrowie

Bądź aktywny co najmniej 4–5 razy w tygodniu.

Podążaj co najmniej 150-minutowy wysiłek tygodniowo (np. 30 minut przez 5 dni w tygodniu) o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75-minutowy intensywny wysiłek tlenowy tygodniowo (np. 15 minut przez 5 dni w tygodniu).



Jeśli **nie wykryto** u Ciebie **cukrzycy** lub **zaburzeń gospodarki lipidowej** i **nie jesteś** z tego powodu **leczony, raz w roku kontroluj** stężenie glukozy i cholesterolu.



STĘŻENIE GLUKOZY NA CZCZO

Gdy stwierdzisz stężenie glukozy na czczo > 100 mg/dl, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem.

WARTOŚCI DOCELOWE CHOLESTEROLU LDL A GRUPY RYZYKA SERCOWO-NACZYNIOWEGO

< 55 mg/dl

BARDZO WYSOKIE RYZYKO

(np. chorzy po zawale serca, udarze mózgu)

< 70 mg/dl

WYSOKIE RYZYKO

(np. chorzy z ciśnieniem powyżej 180/110 mmHg, umiarkowaną niewydolnością nerek)

< 100 mg/dl

UMIARKOWANE RYZYKO

(wszyscy pozostali pacjenci)



**Zapytaj swojego lekarza,
do której grupy należysz.**

Zasady pomiarów



Przez **7 dni** przed wizytą codziennie (2 razy na dobę) wykonuj pomiary wartości ciśnienia tętniczego według poniższego schematu:



Poranek

2 pomiary po wstaniu z łóżka,
przed śniadaniem
i przyjęciem leków



Wieczór

2 pomiary przed kolacją
i przyjęciem leków



Wykonaj 2 pomiary:

bezpośrednio po sobie lub jeden po drugim.



**Pamiętaj o zanotowaniu wartości
ciśnienia tętniczego i tętna!**

Poza 7-dniowymi okresami przed wizytą wykonuj pomiary kilka razy w miesiącu lub z częstotliwością zaleconą przez Twojego lekarza. Zawsze wykonuj 2 pomiary bezpośrednio po sobie.

Dzienniczek

kontroli pomiarów ciśnienia tętniczego

Chcesz wiedzieć więcej?

Zeskanuj wybrany kod QR aparatem telefonu



Posłuchaj podcastu



o nadciśnieniu tętniczym z ekspertami w dziedzinie kardiologii i hipertensjologii.



Pobierz poradniki i dzienniczki



z zakresu hipertensjologii, kardiologii, diabetologii i psychiatrii przygotowane przez ekspertów medycznych.



Obejrzyj film,



jak prawidłowo mierzyć ciśnienie tętnicze.



Obejrzyj film,



a dowiesz się m.in. czym jest ciśnienie tętnicze krwi, od czego zależy i jaka jest jego prawidłowa wartość.



Moja Recepta na Zdrowie

SERVIER 

Szukasz rzetelnych informacji o zdrowiu?

Odwiedź stronę „Moja recepta na zdrowie” (www.receptanazdrowie.pl), która pomoże Tobie i Twoim bliskim zatroszczyć się o Wasze zdrowie.



Zeskanuj kod aparatem telefonu

Dla kogo?

Dla wszystkich, którym zależy na dobrym zdrowiu i samopoczuciu, ze szczególnym uwzględnieniem chorych na nadciśnienie, niewydolność serca, chorobę wieńcową, cukrzycę, dyslipidemię.

Dlaczego warto?

Strona została opracowana przez specjalistów i zawiera wszystko, czego potrzebujesz, by zadbać o swoje zdrowie.

Co zawiera?

- ✓ Rzetelne informacje o chorobach.
- ✓ Propozycje ćwiczeń, przepisów kulinarnych i technik relaksacji, które pomogą prowadzić zdrowy styl życia.

Ciekawostka

Czy wiesz, że w Polsce co trzeci dorosły nie wie, że choruje na nadciśnienie tętnicze?

www.receptanazdrowie.pl