

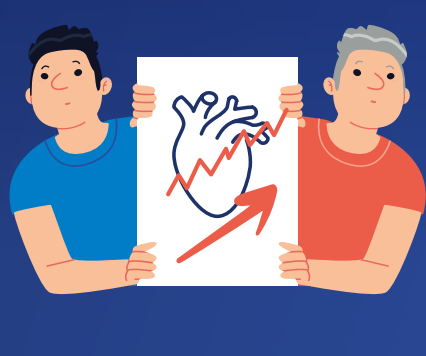
NADCIŚNIENIE TĘTNICZE (NT)

to przewlekła choroba układu krążenia, którą rozpoznajemy, gdy średnie ciśnienie w naczyniach tętniczych wynosi **$\geq 140/90$ mmHg**.

Wartości ciśnienia tętniczego zmieniają się w ciągu dnia, ale jeżeli w pomiarach domowych Twoje średnie ciśnienie wynosi **$\geq 135/85$ mmHg**, zgłoś się do lekarza.



Co 3. Polak choruje na NT



Ryzyko zachorowania na NT wzrasta z wiekiem



U kobiet po 60. r.ż. ciśnienie jest wyższe niż u mężczyzn



Co 2. osoba nie wie, że choruje na NT

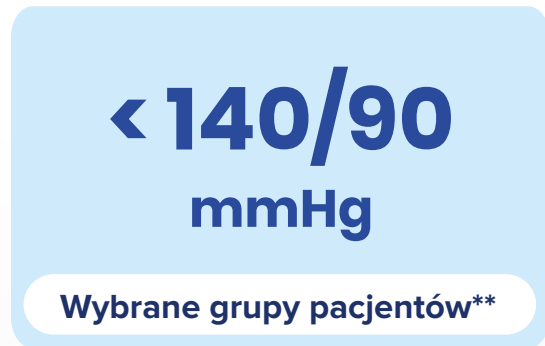
$\geq 140/90$ mmHg



Jakie powinno być ciśnienie tętnicze u osoby leczonej z powodu NT?



Wszyscy pacjenci, jeśli dobrze tolerują



Wybrane grupy pacjentów**

Twój indywidualny cel może być inny od podanych – potwierdź go ze swoim lekarzem.

* nie niższe niż 120/70 mmHg

** wiek ≥ 80 lat; zespół kruchości; hipotonia sytuacyjna; izolowane NT skurczowe u osób w wieku podeszłym; czas przeżycia < 3 lat

Rozpoznano NT i co dalej?



zmniejsz masę ciała



ogranicz spożycie soli



ogranicz spożycie alkoholu



stosuj dietę bogatą w surowe warzywa, owoce i nieprzetworzoną żywność



regularnie uprawiaj aktywność fizyczną (> 150 min/tydz.)



pamiętaj o zdrowych nawykach (zrzuć/ogranicz palenie, wysypiaj się, regularnie badaj stężenie glukozy i cholesterolu, mierz ciśnienie)



Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza.

W leczeniu NT stosuje się leki dopasowane przez lekarza do indywidualnych potrzeb pacjenta, pozwalające na możliwie najłatwiejszą terapię (np. jedna tabletką, która jest połączeniem kilku leków o różnym mechanizmie działania).



Pamiętaj, że leki są skuteczne jedynie wtedy, gdy bierzesz je regularnie i zgodnie z zaleceniami lekarza.

Jak mierzyć ciśnienie, żeby wynik był wiarygodny?

1 Używaj zwalidowanych modeli ciśnieniomierzy, które mają certyfikat dobrej jakości i wiarygodności pomiarów (ich listę znajdziesz na www.dobrzemierze.pl).

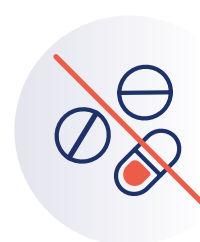
2 Pamiętaj o odpowiednim dopasowaniu mankietu do obwodu ramienia – informacje o rozmiarze mankietu są dostępne na opakowaniu lub w opisie ciśnieniomierza.

Przygotuj się do pomiaru – wybierz ciche pomieszczenie o komfortowej temperaturze.

3



30 min przed pomiarem – nie pal, nie jedz, nie przyjmuj leków, nie wykonuj wysiłku fizycznego



3–5 min przed pomiarem – usiądź, odpocznij



nie rozmawiaj w trakcie pomiarów i pomiędzy nimi

4

Przystępując do pomiarów, **usiądź wygodnie, oprzyj plecy, przedramię połóż na blacie stołu, a stopy postaw płasko na podłodze** (nie krzyżuj nóg).

5

Wykonaj **2 pomiary co 1 min** i zanotuj ich wyniki oraz wartość tętna (HR).

6

7 $\times$ 2 $\times$ 2 – przed każdą wizytą mierz ciśnienie przez 3–7 dni, 2 $\times$ dziennie, po 2 pomiary w odstępie 1–2 minut.

Następstwa podwyższonych wartości ciśnienia tętniczego



choroba wieńcowa $\rightarrow$ zawał serca



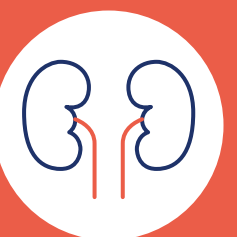
udar mózgu



niewydolność serca



otępienie



niewydolność nerek

Kiedy zgłosić się do swojego lekarza?



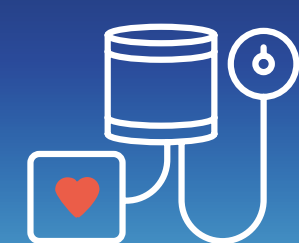
w przypadku pogorszenia dotychczas dobrej kontroli ciśnienia tętniczego



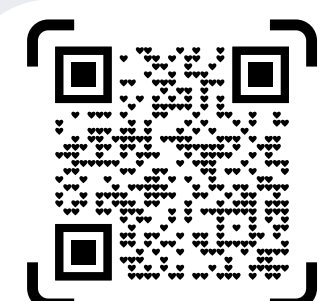
jeżeli nowa terapia nie przynosi efektu po kilku dniach od jej rozpoczęcia



gdy pojawią się działania niepożądane nowego leku



Mierz ciśnienie przynajmniej raz w roku!

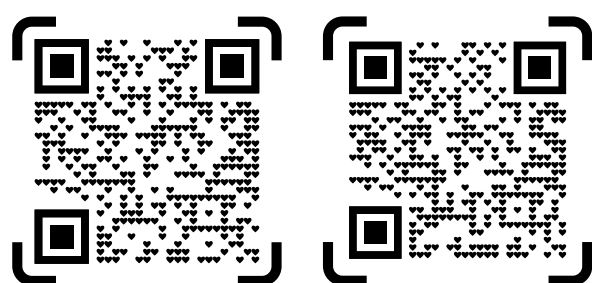


pobierz ten plakat na swój telefon

Moja Recepta na Zdrowie

Zapraszamy do odwiedzenia edukacyjnej strony internetowej i do odsłuchania podcastów dla pacjentów chorujących na nadciśnienie tętnicze, dyslipidemię, dławicę piersiową, niewydolność serca czy cukrzycę typu 2.

zeskanuj kod i wejdź na stronę



posłuchaj podcastów z ekspertami

www.receptanazdrowie.pl

