



ZDROWE SERCE RODZICÓW

PROGRAM PRZEWIDZIANIA NADCIŚNIENIU TĘTNICZEMU

Ośrodek Promocji Zdrowia
i Sprawności Dziecka



♥ Nadciśnienie tętnicze

- ♥ Co to jest nadciśnienie tętnicze?
- ♥ Czy nadciśnienie tętnicze jest groźne?
- ♥ Kto najczęściej choruje na nadciśnienie?
- ♥ Jakie jest moje ciśnienie tętnicze?
- ♥ Co należy robić?
- ♥ Po co i jak mierzyć ciśnienie tętnicze krwi?
- ♥ Mam nadciśnienie - czy będę brał leki?

♥ Co to jest nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie tętnicze jest przewlekłą chorobą układu krążenia, podczas której w naczyniach tętniczych panuje zwiększone ciśnienie krwi.

- ♥ Ciśnienie waha się w zakresie dwóch wartości - ciśnienia **skurczowego** (tzw. „górnego”), oraz ciśnienia **rozkurczowego** (tzw. „dolnego”).
- ♥ O **optymalnym** ciśnieniu tętniczym mówimy, gdy ciśnienie skurczowe wynosi poniżej 120 mmHg, a rozkurczowe poniżej 80 mmHg.
- ♥ Nadciśnienie tętnicze rozpoznajemy, gdy przez dłuższy czas utrzymuje się ciśnienie skurczowe równe lub wyższe niż 140 mmHg i / lub ciśnienie rozkurczowe równe lub wyższe niż 90 mmHg.
- ♥ Wartości ciśnienia tętniczego nie zawsze są jednakowe. W nocy ciśnienie tętnicze jest niższe niż w ciągu dnia.
- ♥ Wysiłek fizyczny, emocje, wypalenie papierosa lub wypicie „drinka” mogą zwiększać na krótki czas wartości ciśnienia.

♥ Czy nadciśnienie tętnicze jest groźne?

Nadciśnienie działa podstępnie. Nie czuć go, nie boli, ale przez lata może spowodować w organizmie człowieka wiele szkód:

- ♥ Uszkodzenie naczyń krwionośnych (miażdżycy)
- ♥ Uszkodzenie serca (powiększenie serca, niedokrwienie mięśnia sercowego - choroba wieńcowa, zawał)
- ♥ Uszkodzenie mózgu (udar mózgu, mikrokrwawienia, u osób starszych - problemy z pamięcią)
- ♥ Uszkodzenie nerek (niewydolność nerek)

♥ Kto najczęściej choruje na nadciśnienie?

Osoby zagrożone nadciśnieniem tętniczym:

- ♥ Prowadzące niezdrowy styl życia (palą papierosy, prowadzą siedzący tryb życia, nadużywają alkoholu, odżywiają się niezdrowo)
- ♥ Obciążone rodzinie (bliscy krewni chorują na nadciśnienie, cukrzycę, choroby serca)
- ♥ Chore na cukrzycę
- ♥ Otyłe

Nadciśnienie mogą także powodować:

- ♥ Choroby nerek
- ♥ Nadużywanie leków przeciwbólowych (również leki sprzedawane bez recepty!!)
- ♥ Pigułki antykoncepcyjne
- ♥ Leki i preparaty sterydowe (uwaga sportowcy!!)
- ♥ Narkotyki

♥ Jakie jest moje ciśnienie tętnicze?

Twoje ciśnienie wynosi: / mmHg

♥ Co należy robić?

Moje ciśnienie tętnicze jest:

PRAWDŁOWE:

- ♥ **DBAJ O ZDROWY STYL ŻYCIA.**
- ♥ **MIERZ CIŚNIENIE TĘTNICZE PRZYNAJMNIEJ RAZ W ROKU.**
- ♥ **JEŚLI CHORUJESZ NA NADCIŚNIENIE ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA W WYZNACZONYM TERMINIE.**

PODWYŻSZONE:

- ♥ **DBAJ O ZDROWY STYL ŻYCIA.**
- ♥ **ZMIERZ CIŚNIENIE TĘTNICZE KILKAKROTNIEM W CIĄGU NAJBLIŻSZEGO TYGODNIA. JEŚLI CIŚNIENIE NADAL BĘDZIE PODWYŻSZONE (≥ 140 mmHg SKURCZOWE LUB ≥ 90 mmHg ROZKURCZOWE) ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA.**
- ♥ *Twój lekarz zdecyduje, czy konieczne będzie włączenie leków.*

WYSOKIE:

- ♥ **DBAJ O ZDROWY STYL ŻYCIA.**
- ♥ **ZGŁOŚ SIĘ **PILNIE** DO LEKARZA.**
- ♥ *Prawdopodobnie konieczne jest stałe przyjmowanie leków obniżających ciśnienie.*

**ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA OBOWIĄZUJĄ WSZYSTKICH ZDROWYCH I CHORYCH.
U WSZYSTKICH PRZYNOSZĄ KORZYŚCI.**

- ♥ Nie pal papierosów. Jeśli palisz przestań. Jeśli nie potrafisz przestać nie pal przy niepalących.
- ♥ Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
- ♥ Zadbaj o właściwą masę ciała. Wystrzegaj się otyłości.
- ♥ Nie nadużywaj alkoholu.
- ♥ Odżywiaj się zdrowo (nie dosalaj jedzenia, unikaj nadmiernie słonych potraw, jedz dużo owoców i warzyw, zmniejsz spożycie tłustych potraw).

♥ Po co i jak mierzyć ciśnienie tętnicze?

- ♥ Jediną metodą, która umożliwia rozpoznanie nadciśnienia tętniczego jest pomiar ciśnienia tętniczego.
- ♥ U osób z prawidłowym do tej pory ciśnieniem, pomiarów należy dokonywać przynajmniej raz w roku.
- ♥ Osoby, u których rozpoznano nadciśnienie powinny mierzyć ciśnienie regularnie z częstością ustaloną przez lekarza.
- ♥ Zalecane są pomiary w domu. Należy pamiętać, że powinny odbywać się w ciszy i spokoju, po co najmniej 5 min. odpoczynku w pozycji siedzącej. Ramię, na którym mierzone jest ciśnienie powinno znajdować się na wysokości serca. Preferowane są aparaty półautomatyczne z mankietem zakładanym na ramię (nie na nadgarstek!). Wyniki pomiarów (wraz z datą i godziną) należy skrupulatnie zapisywać i przedstawiać lekarzowi na wizytach kontrolnych.

♥ Mam nadciśnienie - czy będę brał leki?

- ♥ Decyzja o leczeniu farmakologicznym (stosowaniu leków) należy do lekarza.
- ♥ Nie zawsze konieczne jest natychmiastowe włączenie leków. Zależy to od wysokości ciśnienia tętniczego, ale również od wysokości tzw. ryzyka sercowo-naczyniowego u danej osoby. Ryzyko to jest zawsze większe u osób, które prowadzą niezdrowy styl życia, są obciążone rodzinnie chorobami układu krążenia lub występują powikłania nadciśnienia.
- ♥ Jeżeli lekarz zdecydował o rozpoczęciu leczenia, należy ściśle stosować się do jego zaleceń. Nie wierz w to, że nadciśnienie wyleczy się samo.

Program „Zdrowe Serce Rodziców” realizowany jest w ramach Gdańskiego Programu Promocji Zdrowia i Przeciwdziałania Wybranym Chorobom Społecznym.

Ośrodek Promocji Zdrowia
i Sprawności Dziecka

80-397 Gdańsk
ul. Kolobrzeska 61
www.opzisd.pl
tel. (058) 553 43 11



Wydział Spraw Społecznych
Referat Profilaktyki i Promocji Zdrowia

www.gdansk.pl
oficjalna strona miasta