Nadciśnienie tętnicze nie boli – badaj się regularnie

Data aktualizacji
2024-05-27

Nadciśnienie to trwałe podniesienie ciśnienia tętniczego powyżej 140/90 mmHg. Szacuje się, że na świecie jedna na trzy osoby choruje na to schorzenie, a w Polsce jest to aż 10 milionów dorosłych. Przed powikłaniami nadciśnienia uchroni Cię regularna diagnostyka i właściwy styl życia. Mierz ciśnienie, gdy czujesz się zdrowo, systematycznie je kontroluj.

Co zwiększa ryzyko nadciśnienia

Prawdopodobieństwo Twojego zachorowania na nadciśnienie wzrasta, jeżeli:

- masz niewłaściwą dietę – szczególnie bogatą w tłuszcze nasycone
- spożywasz nadmierną ilość soli
- nadużywasz alkoholu
- cierpisz na otyłość
- palisz papierosy
- brakuje Ci ruchu i ćwiczeń fizycznych
- żyjesz w stresie
- masz czynniki genetyczne (dziedziczne) – Twoi bliscy krewni chorowali na nadciśnienie.

Objawy nadciśnienia

Możesz odczuwać oznaki nadciśnienia, jednak nie są one specyficzne i mogą kojarzyć się z innymi chorobami. Zmierz swoje ciśnienie i poradź się lekarza, jeśli masz:

- bóle, zawroty głowy
- problemy ze snem, czasem bezsenność
- uczucie zmęczenia, w tym łatwe męczenie się przy wysiłku
- zaczerwienienie szyi i klatki piersiowej
- kołatanie serca
- ucisk w okolicy zamostkowej
- duszność
- nadmierną potliwość.

> **Jeśli powtarzają się wartości ciśnienia powyżej 140/90 mm Hg – koniecznie skonsultuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).**

Skutki nadciśnienia

Nieleczone nadciśnienie tętnicze zwiększa ryzyko:

- udaru mózgu
- uszkodzeń naczyń siatkówki oka
- uszkodzeń kłębuszków nerkowych
- opuchnięcia kończyn
- niewydolności nerek
- niewydolności i zawału serca.

Jak dobrze zmierzyć ciśnienie

Aby Twój wynik był prawidłowy, podczas mierzenia ciśnienia tętniczego krwi przestrzegaj kilku zasad:

- 30 minut przed wykonaniem pomiaru nie pij kawy i nie pal tytoniu
- odpocznij 5 minut przed pomiarem
- najlepiej mierz ciśnienie rano, na czczo, przed przyjęciem leków
- mierz ciśnienie w pozycji siedzącej, z opartymi plecami
- opaskę ciśnieniomierza zakładaj na nagie ramię – około 1,5 cm powyżej zgięcia łokcia
- oprzyj rękę na stole lub łóżku – pamiętaj, że powinna znajdować się na wysokości serca
- mierz ciśnienie zawsze na tej samej ręce.

Pomiary w kiosku profilaktycznym

W 16 oddziałach wojewódzkich NFZ są stanowiska ds. profilaktyki i promocji zdrowia –

kioski profilaktyczne. Możesz w nich między innymi samodzielnie:

- sprawdzić ciśnienie tętnicze krwi
- zmierzyć swój wzrost i wagę
- wykonać analizę składu ciała – czyli dowiesz się, jaki masz poziom tkanki tłuszczowej i mięśniowej oraz jaka jest zawartość wody w organizmie.

Więcej przeczytasz w artykule: **Bezpłatne pomiary w kioskach profilaktycznych | Pacjent**

Zobacz film

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie tętnicze krwi?

Dowiesz się m.in.:

- jak wybrać ciśnieniomierz
- jak prawidłowo mierzyć ciśnienie krwi.

Jeśli masz podwyższone ciśnienie

Przy podwyższonym ciśnieniu lekarz zaleci Ci odpowiednią kurację. Pierwszym etapem leczenia jest zmiana stylu życia.

Właściwa dieta

Skorzystaj z bezpłatnych planów żywieniowych **DietyNFZ** opartych na diecie DASH (ang. Dietary

Approaches to Stop Hypertension – stosowanej w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia).

- Jedz dużo warzyw, owoców, ryb i owoców morza, produktów zbożowych pełnoziarnistych i nasion.
- Zredukuj spożycie czerwonego mięsa, słodyczy i napojów zawierających cukier.
- Zmniejsz spożycie soli kuchennej.

Odpowiednia dawka ruchu

Zadbaj również o aktywność fizyczną, która:

- zmniejsza ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego
- jest skuteczną, niefarmakologiczną metodą leczenia tej choroby.
- Na kanale **YouTube Akademia NFZ** znajdziesz filmy i zestawy ćwiczeń **8 tygodni do zdrowia**.

Przeczytaj **ulotkę edukacyjną o nadciśnieniu** .

Skorzystaj z programu profilaktycznego chorób układu krążenia

Możesz skorzystać z programu profilaktycznego chorób układu krążenia (CHUK), jeśli:

- masz od 35 do 65 lat
- nie masz cukrzycy, przewlekłej choroby nerek, rodzinnej hipercholesterolemii ani niektórych chorób układu krążenia (jeśli na nie chorujesz, dowiesz się od lekarza, czy możesz wziąć udział w programie)
- nie korzystałeś z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat.

Profilaktyka, czyli wczesna diagnostyka, kontrola ciśnienia, zdrowy styl życia mogą uchronić Cię od chorób układu krążenia.

Przeczytaj o programie profilaktycznego chorób układu krążenia (CHUK).

Przeczytaj także

Profilaktyka chorób kardiologicznych (KORDIAN)

Jakie są najczęstsze choroby układu krążenia, kto jest na nie szczególnie narażony i jak można im zapobiec?

Otyłość – pandemia współczesnych czasów?

Otyłość jest chorobą, którą trzeba leczyć. Powikłania otyłości znacznie pogarszają jakość życia i prowadzą do wielu schorzeń

Ciśnienie pod kontrolą

Chcesz być zdrowy po 55 roku życia? Kontroluj ciśnienie krwi. Zbyt wysokie niszczy Twój organizm