



### **NADCIŚNIENIE TĘTNICZE JEST NIEBEZPIECZNE DLA ZDROWIA**

Ciśnienie krwi to ciśnienie, które powstaje w naczyniach krwionośnych podczas transportu krwi z serca do tkanek, a następnie z powrotem do serca. Nadciśnienie tętnicze prowadzi do powstawania zmian w ścianach naczyń krwionośnych, które z czasem stają się coraz twardsze i tracą swą elastyczność. Utrudnia to sercu pompowanie krwi i – jeśli nie podejmie się środków zaradczych – może być niebezpieczne dla zdrowia. U osób z nadciśnieniem tętniczym występuje zwiększone ryzyko przede wszystkim udaru mózgu, ale także zawału serca, niewydolności serca, chorób nerek oraz pogorszenia krążenia krwi w nogach. Dlatego tak ważne jest obniżenie ciśnienia krwi do prawidłowego poziomu.

Wiele działań zmierzających do lepszego samopoczucia i zmniejszenia ryzyka wystąpienia poważnych chorób możemy podjąć samodzielnie. Oto one:

- Jeśli palisz papierosy, rzuć palenie
- Zdrowo się odżywiaj
- Zrzuć zbędne kilogramy
- Ruszaj się – staraj się unikać dłuższego siedzenia
- Pij mniej alkoholu
- Ogranicz stres

Jeśli potrzebujesz pomocy w zmianie trybu życia, skontaktuj się ze swoim ośrodkiem opieki zdrowotnej.

### **SPRAWDŹ SWOJE CIŚNIENIE KRWI, ABY WIEDZIEĆ**

Wiele osób cierpiących na nadciśnienie w ogóle nie czuje, że ma jakiegokolwiek problemy z ciśnieniem krwi. Czasem mogą pojawić się pewne objawy, takie jak niewielki ból głowy lub zmęczenie.

W większości przypadków ciśnienie tętnicze nie powinno przekraczać 140/90 mmHg. Aby móc stwierdzić z pewnością, że cierpi się na nadciśnienie, należy dokonać pomiaru ciśnienia kilka razy.

## **NADCIŚNIENIA NIE WOLNO LEKCEWAŻYĆ**

### **– ZMIEŃ SWÓJ STYL ŻYCIA**

W przypadku osób z niewielkim nadciśnieniem wystarczy może zmiana trybu życia. Ciśnienie krwi jest zależne od wagi ciała. Oznacza to, że w przypadku wielu osób skutecznym działaniem będzie zrzucenie zbędnych kilogramów. Regularna aktywność fizyczna również sprzyja obniżeniu ciśnienia, nawet jeśli nie towarzyszy jej zmniejszenie masy ciała. Osoby, które piją duże ilości alkoholu, mogą ograniczyć jego spożycie. Najczęściej efektem będzie obniżenie ciśnienia krwi. Ograniczenie spożycia soli to kolejny ze sposobów związanych z odżywianiem na zapobieganie nadciśnieniu.

### **WIELE OSÓB WYMAGA LECZENIA**

W przypadku większości osób cierpiących na nadciśnienie w celu obniżenia ciśnienia krwi wymagane jest leczenie w różnych formach. Leki na nadciśnienie zwykle przyjmuje się codziennie, niektóre tylko raz, inne dwa razy. Wszystkie leki obniżające ciśnienie tętnicze krwi dostępne obecnie na rynku mogą powodować działania niepożądane. Większość z nich nie jest szczególnie uciążliwa, a poza tym po pewnym czasie efekty uboczne ustępują. W niektórych wypadkach należy jednak zmienić przyjmowany lek na inny lub obniżyć dawkę. Często lepiej jest przyjmować dwa lub trzy różne leki w mniejszych dawkach niż jeden w wysokiej dawce. Lekarz w porozumieniu z pacjentem ustala, jaki lek będzie najbardziej odpowiedni w jego przypadku.

### **NIE PRZERYWAJ SKUTECZNEGO LECZENIA**

Większość osób cierpiących na nadciśnienie tętnicze wymaga leczenia przez całe życie – mimo że czują się one zupełnie dobrze. Jeśli jednak pacjent będzie w stanie zmienić swój tryb życia na bardziej zdrowy, a ciśnienie krwi będzie pod kontrolą, w niektórych przypadkach można spróbować zmniejszyć przyjmowane dawki leków, a nawet zakończyć farmakologiczne leczenie nadciśnienia. Zmianę w przyjmowaniu leków należy jednak w każdym przypadku skonsultować z lekarzem, tak aby nie przerwać leczenia, które przynosi dobre efekty i jest skuteczne.

### **U CZĘŚCI OSÓB ISTNIEJE WIĘKSZE RYZYKO WYSTĄPIENIA CHOROÓB UKŁADU KRAŻENIA**

Osoby cierpiące na cukrzycę lub zaburzenia gospodarki lipidowej, osoby palące i osoby z nadwagą powinny badać ciśnienie krwi mniej więcej raz w roku. Dotyczy to także osób spożywających dużo alkoholu. Zadzwoń do swojego ośrodka opieki zdrowotnej i umów się na badanie kontrolne.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat nadciśnienia tętniczego, odwiedź stronę [www.1177.se](http://www.1177.se) lub [www.sundkurs.se](http://www.sundkurs.se)