

Co zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego

Ryzyko nadciśnienia tętniczego mogą zwiększać schorzenia i cechy wrodzone lub związane ze stylem życia. Są to tak zwane czynniki ryzyka.

Do czynników ryzyka, które można zmienić lub kontrolować, należą m.in. niezdrowa dieta, brak aktywności fizycznej, spożywanie zbyt dużych ilości alkoholu oraz palenie tytoniu lub używanie konopi.

Do czynników ryzyka, na które nie mamy wpływu, należą m.in. aspekty genetyczne, wiek lub rasa.

Zapobieganie nadciśnieniu tętniczemu i jego leczenie

- Znaj swoje ciśnienie krwi! Mierz je regularnie. Zobacz sekcję „Jak mierzyć ciśnienie krwi”.
- Zażywaj leki zgodnie z zaleceniami.
- Prowadź zdrowy tryb życia. Regularnie uprawiaj aktywność fizyczną, unikaj palenia tytoniu i produktów tytoniowych, stosuj zbilansowaną dietę, utrzymuj zdrową wagę, dbaj o odpowiednią ilość snu, ogranicz spożycie alkoholu i kontroluj stres.

Prawda czy fałsz?

Większość osób z nadciśnieniem tętniczym nie odczuwa żadnych objawów.

Prawda! Nadciśnienie tętnicze zwykle nie daje żadnych objawów. Wiele osób nie wie, że je ma.

Spożywanie zbyt dużych ilości alkoholu może zwiększać ciśnienie krwi.

Prawda! Regularne spożywanie alkoholu może powodować długotrwały wzrost ciśnienia krwi.

Osoby młode nie muszą się martwić o nadciśnienie tętnicze.

Fałsz. Choć nadciśnienie tętnicze występuje częściej u osób starszych, może występować także u ludzi młodych.

To normalne, że się ma nadciśnienie tętnicze.

Fałsz. Nadciśnienie tętnicze występuje powszechnie, ale nie jest normalne. Ryzyko można zmniejszyć, wprowadzając zdrowe zmiany w swoim stylu życia.

Zmiany w stylu życia mogą zmniejszyć ryzyko nadciśnienia tętniczego.

Prawda! Pomocne mogą się okazać takie zmiany jak zdrowa dieta i regularne ćwiczenia.

Jeśli podczas zażywania leków nastąpi spadek ciśnienia krwi, możesz zaprzestać ich zażywania.

Fałsz. Kontynuuj zażywanie leków. W razie wątpliwości porozmawiaj z usługodawcą opieki zdrowotnej.

Warto pamiętać

- Niemal **połowa** wszystkich osób dorosłych w USA ma nadciśnienie tętnicze. Wiele osób nie wie, że je ma.
- Tylko około **1 na 4** osoby dorosłe w USA z nadciśnieniem tętniczym ma nad nim kontrolę.
- **Jedynym sposobem** na sprawdzenie, czy ma się nadciśnienie tętnicze, jest mierzenie ciśnienia krwi.
- Nadciśnienie tętnicze może uszkodzić serce, mózg, nerki i oczy.
- Nadciśnienie tętnicze **występuje częściej** wśród czarnoskórych i białych mieszkańców Nowego Jorku niebędących Latynosami. Nadciśnienie tętnicze może jednak występować u **osób wszystkich** ras i o dowolnym pochodzeniu etnicznym.

Obserwuj nas:



facebook.com/NYSDOH



instagram.com/nysdoh



x.com/healthnygov



youtube.com/NYSDOH



linkedin.com/company/nysdoh



Department
of Health

Informacje o ciśnieniu krwi



Czy wiesz, że...

- ♥ **Nadciśnienie tętnicze jest poważnym czynnikiem ryzyka chorób serca i udaru mózgu.**
- ♥ **Są to dwie główne przyczyny zgonów w stanie Nowy Jork.**
- ♥ **Ciężenie krwi można obniżyć, zmieniając styl życia. Może to zapobiec nawet 80% przypadków chorób serca i udarów mózgu.**



Department
of Health

Co to jest ciśnienie krwi?

Ciśnienie krwi to siła, z jaką krew przepływa przez ciało. Wartości ciśnienia krwi informują o tym, jak ciężko musi pracować serce.

- Nadciśnienie tętnicze występuje, gdy wyniki pomiaru ciśnienia tętniczego są konsekwentnie wyższe niż normalnie.
- Usługodawcy opieki zdrowotnej diagnozują nadciśnienie tętnicze po dwóch pomiarach z wynikami wyższymi od normy. Pomiarów tych należy dokonać w odstępie co najmniej 2 tygodni.
- Nadciśnienie tętnicze jest głównym czynnikiem ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego i serca. Może ono spowodować zawał serca i udar.
- Odczyt ciśnienia krwi pokaże 2 liczby:
 - górna liczba określa siłę bicia serca. Nazywa się to skurczowym ciśnieniem krwi (*ang. systolic, wymawiane sis-STAH-lick*);
 - Dolna liczba wskazuje siłę między uderzeniami — gdy serce jest rozluźnione. Nazywa się to rozkurczowym ciśnieniem krwi (*ang. diastolic, wymawiane digh-uh-STAH-lick*).
- Ciśnieniomierz pokazuje „Pulse” (tętno). Tętno (puls) to liczba uderzeń serca na minutę.
- Ciśnienie skurczowe, rozkurczowe i tętno to wartości, które można zmierzyć ciśnieniomierzem.

Prawidłowy sposób mierzenia ciśnienia krwi

- Usiądź z podpartymi plecami

- Odsłoń i podeprzyj ramię
- Aby uzyskać dokładne wyniki, używaj mankietu o odpowiednim rozmiarze
- Umieść środek mankietu na wysokości serca
- Utrzymuj dolną krawędź mankietu 3 cm nad zgięciem łokcia



- Oprzyj stopy płasko na podłodze
- Nie krzyżuj nóg
- Nie rozmawiaj ani nie poruszaj się podczas pomiaru

Jak mierzyć ciśnienie krwi

Czy przyjmujesz leki na ciśnienie krwi? Jeśli tak, należy codziennie mierzyć ciśnienie krwi i przyjmować leki zgodnie z zaleceniami usługodawcy opieki zdrowotnej.

Przez co najmniej 30 minut przed pomiarem ciśnienia krwi nie należy spożywać kawy, tytoniu, produktów konopnych, innych stymulantów ani pokarmów.

Przed zmierzeniem ciśnienia krwi skorzystaj z toalety.

Znajdź spokojne miejsce, w którym możesz wygodnie usiąść i nic Cię nie rozprasza. Odpocznij przez 5 minut, a następnie zmierz ciśnienie krwi. Unikaj rozmów, telefonu, telewizora i innych urządzeń.

Wykonaj 2 lub 3 pomiary, odpoczywając po każdym z nich przez 1 minutę. Zanotuj swoje ciśnienie krwi, a także godzinę i datę.

Data	Godzina	Skurczowe (Górna liczba)	Rozkurczowe (Dolna liczba)	Tętno (Puls)

Kategorie ciśnienia krwi

KATEGORIA CIŚNIENIA KRWI	SKURCZOWE MM HG (górną liczbą)		ROZKURCZOWE MM HG (dolną liczbą)	
PRAWIDŁOWE	PONIŻEJ 120	i	PONIŻEJ 80	
PODWYŻSZONE	120–129	i	PONIŻEJ 80	
NADCIŚNIENIE STOPNIA 1 (wysokie ciśnienie krwi)	130–139	lub	80–89	
NADCIŚNIENIE STOPNIA 2 (wysokie ciśnienie krwi)	140 LUB WYŻSZE	lub	90 LUB WYŻSZE	
POWAŻNE NADCIŚNIENIE (Jeśli nie masz objawów*, skontaktuj się z usługodawcą opieki zdrowotnej)	POWYŻEJ 180	i/lub	POWYŻEJ 120	
NAGŁY PRZYPADEK NADCIŚNIENIA (Jeśli masz objawy*, zadzwoń pod numer 911)	POWYŻEJ 180	i/lub	POWYŻEJ 120	

* Objawy: ból w klatce piersiowej, duszność, ból pleców, drętwienie, osłabienie, zmiana widzenia lub trudności z mówieniem

Źródło: American Heart Association. (n.d.). Understanding Blood Pressure Readings. heart.org/bplevels