KONTROLA POMIARÓW CIŚNIENIA

DATA	WARTOŚĆ CIŚNIENIA	TĘTNO

Światowy Dzień Zdrowia obchodzony jest 7 kwietnia z okazji rocznicy powstania WHO w 1984 roku. Każdego roku motyw przewodni Światowego Dnia Zdrowia poświęcony jest innej tematyce, która podkreśla priorytetowy obszar problemów zdrowia publicznego na świecie. W roku 2013 motywem przewodnim jest nadciśnienie. Hasłem tegorocznej kampanii jest *Healthly Heart Beat*—Zdrowe Bicie Serca, Zdrowe Ciśnienie Krwi.

Wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca, w tym zawału serca, udaru mózgu i niewydolności nerek. Wysokie ciśnienie krwi sprawia, że mięsień sercowy pracuje ciężej niż powinien, co w dłuższym czasie , skutkuje osłabieniem mięśnia sercowego. Im wyższe ciśnienie krwi tym większe ryzyko wystąpienia zawałów serca lub udarów mózgu. Ryzyko wystąpienia tych powikłań wzrasta w obecności innych czynników ryzyka, takich jak cukrzyca, zaburzenia lipidowe czy niezdrowy styl życia (nadwaga lub otyłość, niezdrowa dieta, palenie papierosów, spożycie alkoholu oraz brak aktywności fizycznej).

Z aktualnych badań epidemiologicznych wynika, że co 2-3 Polak ma nieprawidłowe ciśnienie krwi. Tylko ok. 30-50% osób zdaje sobie z tego sprawę, a prawie połowa wiedząc o nadciśnieniu nie leczy go lub robi to nieskutecznie. Jedynie u niewielkiego odsetka chorych, jest dobrze kontrolowane.

HASŁO ROKU 2013 WHO

ZDROWE BICIE SERCA

PROFILAKTYKA NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO

PRAWIDŁOWE CIŚNIENIE KRWI TO 120/80 mmHg

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE TO WARTOŚĆ POWYŻEJ 139/89 mmHg

ZWIASTUNY NADCIŚNIENIA:

- bole głowy
- szumy w uszach
- zawroty
- duszność
- pogorszenie widzenia
- pogorszenie tolerancji wysiłku
- nadmierne pobudzenie lub zmęczenie, czy senność

NASTĘPSTWA NIELECZONEGO NADCIŚNIENIA:

- choroba wieńcowa
- niewydolność serca
- miażdżyca
- niewydolność nerek
- retinopatia
- tętniaki

POMIAR CIŚNIENIA:

- odpocząć 5-10 minut
- odczekać 1 godzinę po posiłku
- odczekać 30 minut po wypaleniu papierosa
- pomiar robić zawsze o tej samej porze
- pomiar wykonywać przed wzięciem leków
- mierzyć zawsze na jednej ręce (lewa)
- podczas pomiaru ręka powinna być oparta na stole
- pomiar należy wykonywać zgodnie z instrukcją dołączoną do aparatu

KORZYŚCI Z LECZENIA NADCIŚNIENIA:

Zmniejszenie ryzyka wystąpienia:

- udaru mózgu
- zawału serca
- niewydolności krążenia
- niewydolności nerek

LECZENIE FARMAKOLOGICZNE:

stałe i systematyczne przyjmowanie leków

LECZENIE NIEFARMAKOLOGICZNE:

- regularne pomiary ciśnienia RR
- unikanie stresu
- systematyczny umiarkowany wysiłek fizyczny
- zaprzestanie palenia
- unikanie alkoholu
- zmniejszenie masy ciała
- racjonalne odżywianie
- ograniczenie spożycia soli kuchennej
- suplementacja potasu (banany, pomidory, ziemniaki) oraz magnezu (kakao, czekolada)

ODŻYWIANIE:

UNIKAĆ:

Słodyczy, pełnego mleka, tłustych mięs i wędlin, wędzonych ryb, żywności konserwowej, koncentratów, sera, słonych paluszków, chipsów i orzechów solonych.

OGRANICZYĆ:

Sól kuchenną do 1/2 łyżeczki dziennie do wszystkich potraw.

WSKAZANE:

- ryby
- owoce, warzywa,
- chude mięso i wędliny,
- niskotłuszczowe mleko i jego przetwory,
- tłuszcze roślinne,
- soki owocowe niskosłodzone,
- woda mineralna niegazowana.

KONTROLA POMIARÓW CIŚNIENIA

DATA	WARTOŚĆ CIŚNIENIA	TĘTNO