



Projekt jest współfinansowany  
ze środków Ministerstwa Pracy  
i Polityki Społecznej w ramach  
Programu Operacyjnego Fundusz  
Inicjatyw Obywatelskich na lata  
2014–2020



# Senior i zdrowie

Rozmowy o pomyślnym  
starzeniu w Małopolsce

**Z nadciśnieniem można normalnie żyć.  
Jak je rozpoznać i leczyć?**

Debata w Nowym Targu

[www.seniorizdrowie.pl](http://www.seniorizdrowie.pl)



# Nadciśnienie tętnicze – czym właściwie jest ta choroba?



- nadciśnienie to przewlekła choroba układu krążenia, która charakteryzuje się stale lub okresowo podwyższonym ciśnieniem tętniczym
- za zbyt wysokie ciśnienie uznaje się takie, które **przekracza wartości 140 (skurczowe) na 90 (rozkurczowe)**



## Najczęstsze objawy nadciśnienia:



- szybkie męczenie się
- bóle głowy (zwłaszcza w rejonie potylicznym)
- zawroty głowy, mroczki przed oczami
- szumy w uszach
- pulsowanie w skroniach
- uczucie zbyt mocnego bicia serca
- duszność i potliwość
- rozdrażnienie i impulsywność
- bezsenność i chrapanie



# Pierwotne czy wtórne? Od tego zależy leczenie

**Nadciśnienie pierwotne** – występuje u ok. 90 proc. chorych i wynika głównie z obciążenia genetycznego, na które nakłada się nasz styl życia, stosowanie używek, brak ruchu oraz stres.

**Nadciśnienie wtórne** – jest tylko objawem jakiejś choroby, np. problemów z nerkami czy nowotworów.

W przypadku **nadciśnienia wtórnego** leczenie polega na usunięciu przyczyny, czyli np. choroby nerek. Jeżeli mamy do czynienia z **nadciśnieniem pierwotnym** – lekarze zazwyczaj zaczynają od skłonienia pacjenta do zmiany stylu życia. Leki włącza się, gdy to nie przyniesie rezultatu.



## Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie?



Już na godzinę przed planowanym pomiarem należy unikać używek, zwłaszcza kawy, alkoholu i papierosów. Kilkanaście minut przed pomiarem nie powinno się wykonywać prac fizycznych ani ćwiczeń. Należy się uspokoić, odpocząć, a wcześniej opróżnić pęcherz – silna chęć oddania moczu może fałszować wyniki. Przed pomiarem należy zapoznać się z instrukcją obsługi urządzenia.



# Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie?



Ręka, na której dokonujemy pomiaru, powinna znajdować się mniej więcej na wysokości serca, a opaskę ciśnieniomierza naramiennego należy umieścić dokładnie na jego wysokości. Używając ciśnieniomierza nadgarstkowego, powinniśmy zwrócić uwagę, by ręka opierała się na czymś – napięcie mięśni może zafałszować wynik.



## Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie?



Podczas samego pomiaru należy zachować spokój. Nie powinno się poruszać ani rozmawiać. Aby możliwie miarodajnie porównać wyniki, ciśnienie powinno się mierzyć o tych samych porach dnia. Osoby z nadciśnieniem powinny zapisywać wyniki pomiarów wraz z datą i godziną, a następnie konsultować je z lekarzem.



## Jak uchronić się przed nadciśnieniem?



- Zmienić dietę. Zamiast tłustych produktów należy wybierać chude mięso, ryby, pełnoziarniste pieczywo oraz warzywa i owoce, a także oleje roślinne.
- Ograniczyć spożycie soli kuchennej do nie więcej niż jednej łyżki stołowej na dobę.
- Rzucić palenie oraz znacznie zmniejszyć ilość wypijanego alkoholu.





# Jak uchronić się przed nadciśnieniem?



- Zwiększyć swoją aktywność fizyczną, na przykład częściej spacerując na świeżym powietrzu.
- Spróbować zmniejszyć masę ciała.
- Postarać się mniej denerwować.



# Jakimi środkami leczyć nadciśnienie?

## Farmakologiczne:

- Leki moczopędne (diuretyki);
- Beta-blokery;
- Blokery kanału wapniowego.

**O rozpoczęciu jakiegokolwiek kuracji powinien zdecydować lekarz!**

## Niefarmakologiczne:

- Czosnek i preparaty, które go zawierają;
- Witamina E;
- Kwas foliowy wraz z witaminami B6 i B12;
- Kwasy tłuszczowe omega-3.