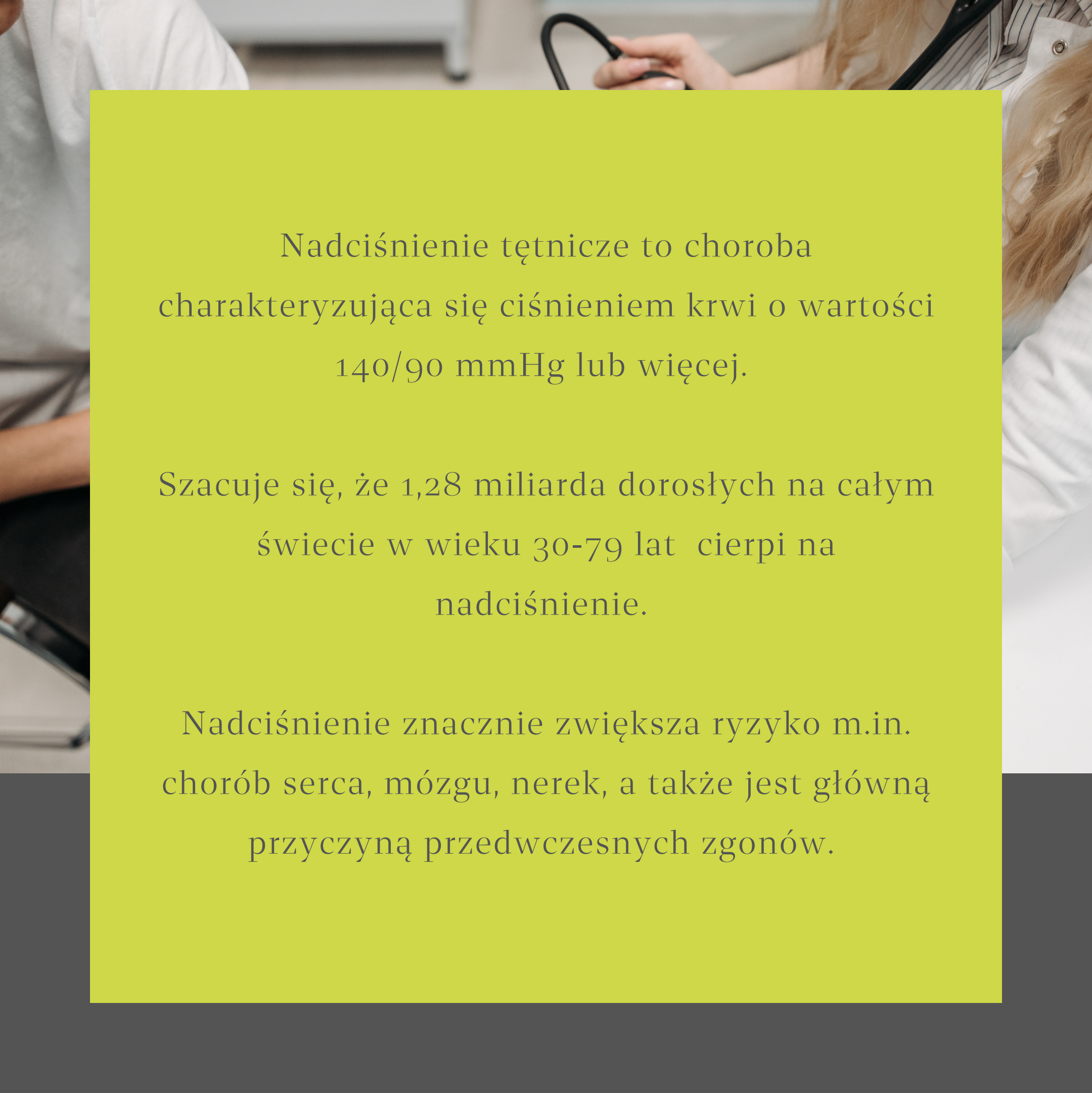




ŚWIATOWY DZIEŃ NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO

17 maja 2022

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W BYDGOSZCZY



Nadciśnienie tętnicze to choroba charakteryzująca się ciśnieniem krwi o wartości 140/90 mmHg lub więcej.

Szacuje się, że 1,28 miliarda dorosłych na całym świecie w wieku 30-79 lat cierpi na nadciśnienie.

Nadciśnienie znacznie zwiększa ryzyko m.in. chorób serca, mózgu, nerek, a także jest główną przyczyną przedwczesnych zgonów.

Czynniki ryzyka nadciśnienia

Modyfikowalne czynniki ryzyka:

1. niezdrowa dieta (nadmierne spożycie soli, dieta bogata w tłuszcze nasycone i tłuszcze trans, niskie spożycie owoców i warzyw),
2. brak aktywności fizycznej,
3. spożywanie tytoniu i alkoholu,
4. nadwaga lub otyłość.

Niemodyfikowalne czynniki ryzyka:

1. nadciśnienie w wywiadzie rodzinnym,
2. wiek powyżej 65 lat,
3. współistniejące choroby, takie jak cukrzyca czy choroby nerek.

Najczęstsze objawy nadciśnienia

Większość osób z nadciśnieniem nie zdaje sobie sprawy z problemu, ponieważ może ono nie dawać żadnych znaków ostrzegawczych ani objawów. Z tego powodu ważne jest, aby regularnie mierzyć ciśnienie krwi.

Kiedy objawy się pojawią, mogą obejmować poranne bóle głowy, krwawienia z nosa, nieregularne rytmy serca, zaburzenia widzenia czy szumy w uszach. Ciężkie nadciśnienie może powodować zmęczenie, nudności, wymioty, splątanie, niepokój, ból w klatce piersiowej i drżenie mięśni.

Zapobieganie nadciśnieniu

1. Zmniejszenie spożycia soli do mniej niż 5g dziennie.
2. Jedzenie większej ilości owoców i warzyw.
3. Regularna aktywność fizyczna.
4. Unikanie palenia tytoniu.
5. Zmniejszenie spożycia alkoholu.
6. Ograniczenie spożycia pokarmów bogatych w tłuszcze nasycone.
7. Eliminacja/redukcja tłuszczów trans w diecie.