

# NADCIŚNIENIE TĘTNICZE



ESKWAŁA P  
Instytut Opieka Zdrowotna w Siedlcach

# NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Schorzenie układu krążenia krwi charakteryzujące się okresowo lub stale podwyższonym ciśnieniem tętniczym, zarówno skurczowym (górnym), jak i rozkurczowym (dolnym).

**Aż 1/3 chorych wciąż pozostaje niezdiagnozowanych !!**



# NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

**Choroba podstępna !  
Większość chorych  
nie ma objawów.**



**Rozpoznanie mogą nasunąć:**

- nawracające bóle głowy
- częste krwawienie z nosa
- bóle w klatce piersiowej.



# NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

## JAK ROZPOZNAĆ ?



średnie wartości BP  
(ciśnienie krwi) wyliczone  
**conajmniej z dwóch  
pomiarów** dokonanych  
podczas **conajmniej  
dwóch różnych wizyt**  
u lekarza



**140 mm Hg dla SBP**  
(ciśnienie skurczowe krwi)  
i/lub  
**90 mm Hg dla DBP**  
(ciśnienie rozkurczowe)

# NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

## JAK SIĘ CHRONIĆ ?

Wymaga dużej pracy, ale jest możliwe do osiągnięcia.

- zaprzestań dosalania potraw

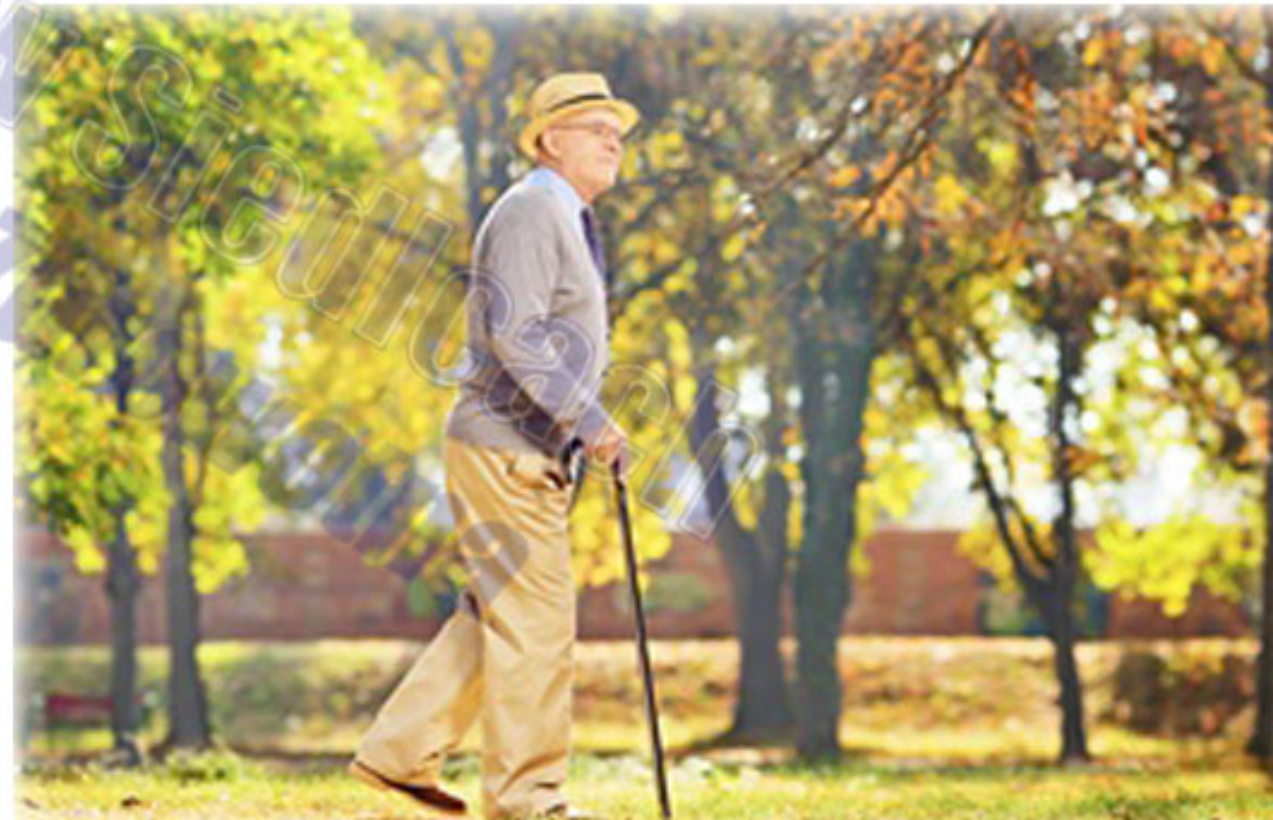
- utrzymuj  
prawidłową  
masę ciała



# NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

## JAK SIĘ CHRONIĆ ?

- wykonuj regularny wysiłek fizyczny
- spożywaj więcej warzyw i owoców
- zaprzestań palenia
- miarkuj ilość wypijanego alkoholu



# NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

## JAK LECZYMY ?

Normalizacja masy ciała  
i zmiana nawyków żywieniowych.

Cóż dodać ...  
leki są ostatecznością.



# NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

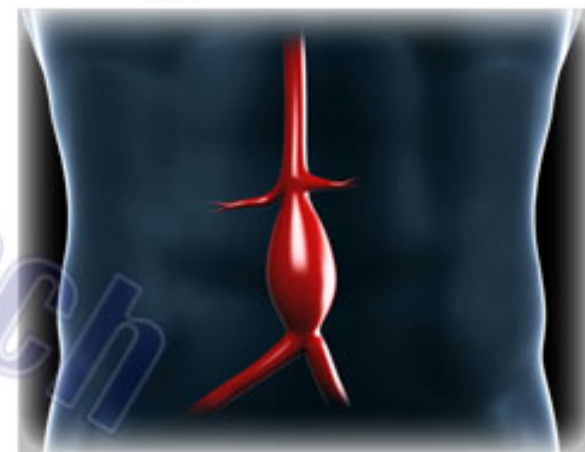
Nadciśnienie tętnicze przeważnie nie boli,  
co nie oznacza, że jest niegroźne.

Spójrzmy:

**udary mózgu**

**amputacje kończyn**

**tętniaki**



*i wiele innych.*



# NADCIŚNIENIE TĘTNICZE



**Zbadaj się. Tak niewiele trzeba.**