

Nadciśnienie tętnicze – Twoje zdrowie pod kontrolą

I. Co to jest nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie to choroba, w której ciśnienie krwi w tętnicach jest zbyt wysokie. Oznacza to, że serce musi mocniej pracować, aby przepchnąć krew przez naczynia. Dlaczego to ważne? Zbyt wysokie ciśnienie może uszkadzać serce, mózg, nerki i oczy – często przez wiele lat bez wyraźnych objawów.

II. Czynniki ryzyka – co zwiększa ryzyko choroby?

- **Wiek** – im jesteśmy starsi, tym ryzyko rośnie.
- **Brak ruchu** – siedzący tryb życia osłabia serce.
- **Dieta bogata w sól i tłuszcz** – sól zatrzymuje wodę, podnosi ciśnienie.
- **Nadwaga lub otyłość** – obciąża serce.
- **Palenie papierosów i alkohol** – niszczą naczynia krwionośne.
- **Stres** – podnosi ciśnienie chwilowo, ale często powtarzany szkodzi.

Pamiętaj! Styl życia ma ogromny wpływ na Twoje zdrowie. Ogranicz sól, ruszaj się codziennie, utrzymuj prawidłową wagę i unikaj alkoholu – to proste kroki, które mogą znacząco poprawić Twoje samopoczucie.

III. Objawy i powikłania

Objawy mogą być słabe lub nie występować wcale, dlatego nadciśnienie nazywa się „cichym zabójcą”.

Możliwe objawy:

- Bóle głowy, szczególnie rano
- Zawroty głowy
- Uczucie zmęczenia, kołatanie serca

Powikłania nieleczonego nadciśnienia:

- Udar mózgu
- Zawał serca
- Uszkodzenie nerek
- Problemy ze wzrokiem

IV. Jak żyć z nadciśnieniem?

- **Leki** – przyjmuj je regularnie, zgodnie z zaleceniem lekarza, nigdy samodzielnie ich nie odstawiaj
- **Pomiar ciśnienia** – mierz w domu, zapisuj wyniki.
- **Dieta** – jedz warzywa, owoce, ryby.
- **Ruch** – codzienny spacer, lekkie ćwiczenia w domu.
- **Odpoczynek** – unikaj stresu, zadbaj o sen.

V. Współpraca z lekarzem

- Zabieraj listę leków na wizyty.
- Informuj o wszystkich dolegliwościach.
- Nie przerywaj leczenia bez konsultacji.
- Pytaj, jeśli czegoś nie rozumiesz – to bardzo ważne!

VI. Samoopieka

- Kontroluj wagę – nawet mała redukcja pomaga. W przypadku nadwagi i otyłości skontaktuj się z dietetykiem.
- Pij wodę, unikaj słodkich napojów.
- Ogranicz alkohol i rzuć palenie.
- Sprawdzaj ciśnienie regularnie – najlepiej o stałych porach.

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie tętnicze?

Pomiar ciśnienia w domu jest bardzo ważny, aby kontrolować chorobę. Oto zasady:

Przygotowanie do pomiaru:

- Odpocznij co najmniej 5 minut przed pomiarem.
- Nie pij kawy, nie pal papierosów i nie ćwicz 30 minut przed pomiarem.
- Usiądź wygodnie na krześle, oprzyj plecy, stopy na podłodze.

Jak mierzyć:

- Załóż mankiet na ramię (najlepiej lewe), na wysokości serca.
- Ręka powinna leżeć swobodnie na stole.
- Nie rozmawiaj i nie ruszaj się w trakcie pomiaru.

Kiedy mierzyć:

- Najlepiej rano przed śniadaniem i wieczorem przed snem.
- Zapisuj wyniki w zeszycie lub dzienniczku

Ważne:

- Nie mierz ciśnienia zaraz po stresie lub wysiłku.
- Jeśli wynik jest bardzo wysoki i masz złe samopoczucie – skontaktuj się z lekarzem.

Pamiętaj! Samokontrola to Twoje wsparcie w leczeniu. Dzięki niej możesz lepiej współpracować z lekarzem i zadbać o swoje zdrowie

VII. Gdzie szukać pomocy?

W leczeniu nadciśnienia ważna jest nie tylko samodzielna kontrola, ale także **wsparcie ze strony systemu opieki zdrowotnej**. Warto wiedzieć, gdzie można szukać pomocy.

Dostępne formy wsparcia:

- **Lekarz rodzinny** – podstawowa opieka.
- **Poradnia kardiologiczna** – specjalistyczna pomoc.
- **Pielęgniarka środowiskowa** – może pomóc w pomiarach i edukacji.
- **Grupy wsparcia dla seniorów** – rozmowa i motywacja.

