



„Zdrowe bicie serca”

Hasło Światowego Dnia Zdrowia 2013

Wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca, w tym zawału serca, udaru mózgu i niewydolności nerek, sprawia, że mięsień sercowy pracuje ciężiej niż powinien, co w dłuższym czasie, skutkuje jego osłabieniem. Ryzyko wystąpienia tych powikłań wzrasta w obecności innych czynników ryzyka, takich jak cukrzyca, zaburzenia lipidowe, nadwaga lub otyłość, niezdrowa dieta, palenie papierosów, nadmierne spożycie alkoholu oraz brak aktywności fizycznej. Niektórzy mają wysokie ciśnienie krwi, ponieważ są obciążeni dodatnim wywiadem rodzinnym. Ciśnienie krwi ma również tendencję do zwiększania się wraz z wiekiem. Wysokiemu ciśnieniu krwi można jednak zapobiegać.

Nadciśnienie tętnicze może dotyczyć każdego z nas.

O wysokim lub podwyższonym ciśnieniu krwi, czyli o nadciśnieniu tętniczym mówimy wówczas, gdy ciśnienie tętnicze w kilkukrotnych pomiarach przekracza wartości uznane za prawidłowe. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami przyjętymi przez Światową Organizację Zdrowia wartość ciśnienia krwi wynosząca 140/90 mmHg stanowi granicę między ciśnieniem prawidłowym (norma: <130/85 mmHg) a podwyższonym. Nadciśnienie tętnicze oznacza wzrost wartości ciśnienia powyżej 140/90 mmHg niezależnie od wieku pacjenta, potwierdzone kilkoma pomiarami.

Najważniejsze informacje:

- Zawały serca i udary mózgu są głównymi przyczynami zgonów na całym świecie.
- Palenie tytoniu, niezdrowa dieta oraz brak aktywności fizycznej są głównymi czynnikami ryzyka wystąpienia zawału serca i udaru mózgu.
- Rzucając palenie, zmniejszasz ryzyko zawału serca lub udaru mózgu już od pierwszego dnia zaprzestania palenia. Ogranicz również spożycie alkoholu.
- Bycie aktywnym fizycznie, przez co najmniej 30 minut dziennie, może zmniejszyć ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
- Jedząc, co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie, ograniczając spożycie soli oraz tłuszczu w diecie, można zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu.
- Wysokie ciśnienie krwi nie daje często żadnych objawów, ale może wywołać nagły udar mózgu lub zawał serca. Dlatego należy kontrolować ciśnienie krwi regularnie. Pomiar ciśnienia jest szybki i bezbolesny.
- Cukrzyca zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Jeśli choruje się na cukrzycę, należy kontrolować swoje ciśnienie krwi i poziom cukru we krwi, aby zmniejszyć to ryzyko.
- Nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Aby utrzymać prawidłową masę ciała, należy utrzymać umiarkowaną, regularną aktywność fizyczną i zdrowo się odżywiać.
- Zawały serca i udary mózgu pojawiają się nagle i mogą być śmiertelne, jeśli nie zostanie udzielona natychmiastowa pomoc lekarska.

Jeśli mimo przestrzegania powyższych zasad, ciśnienie krwi nadal jest wysokie, należy zgłosić się do lekarza.