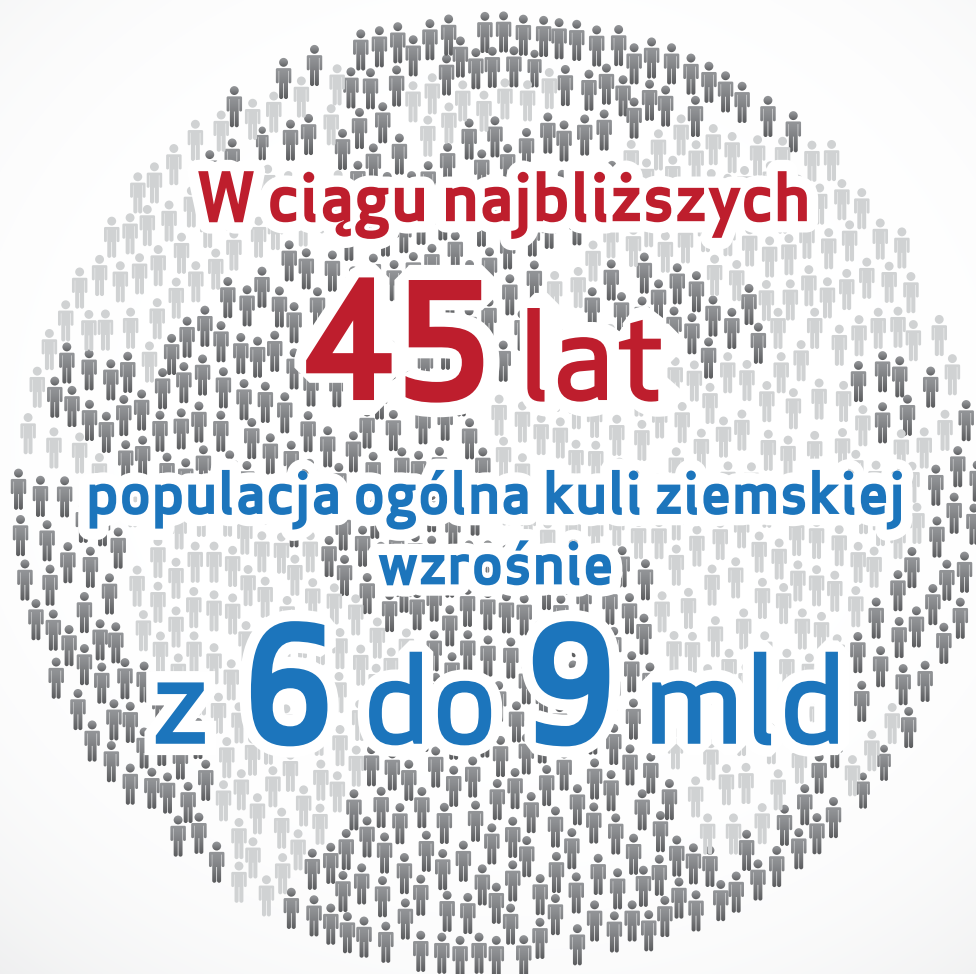


DBAJO SERVICE

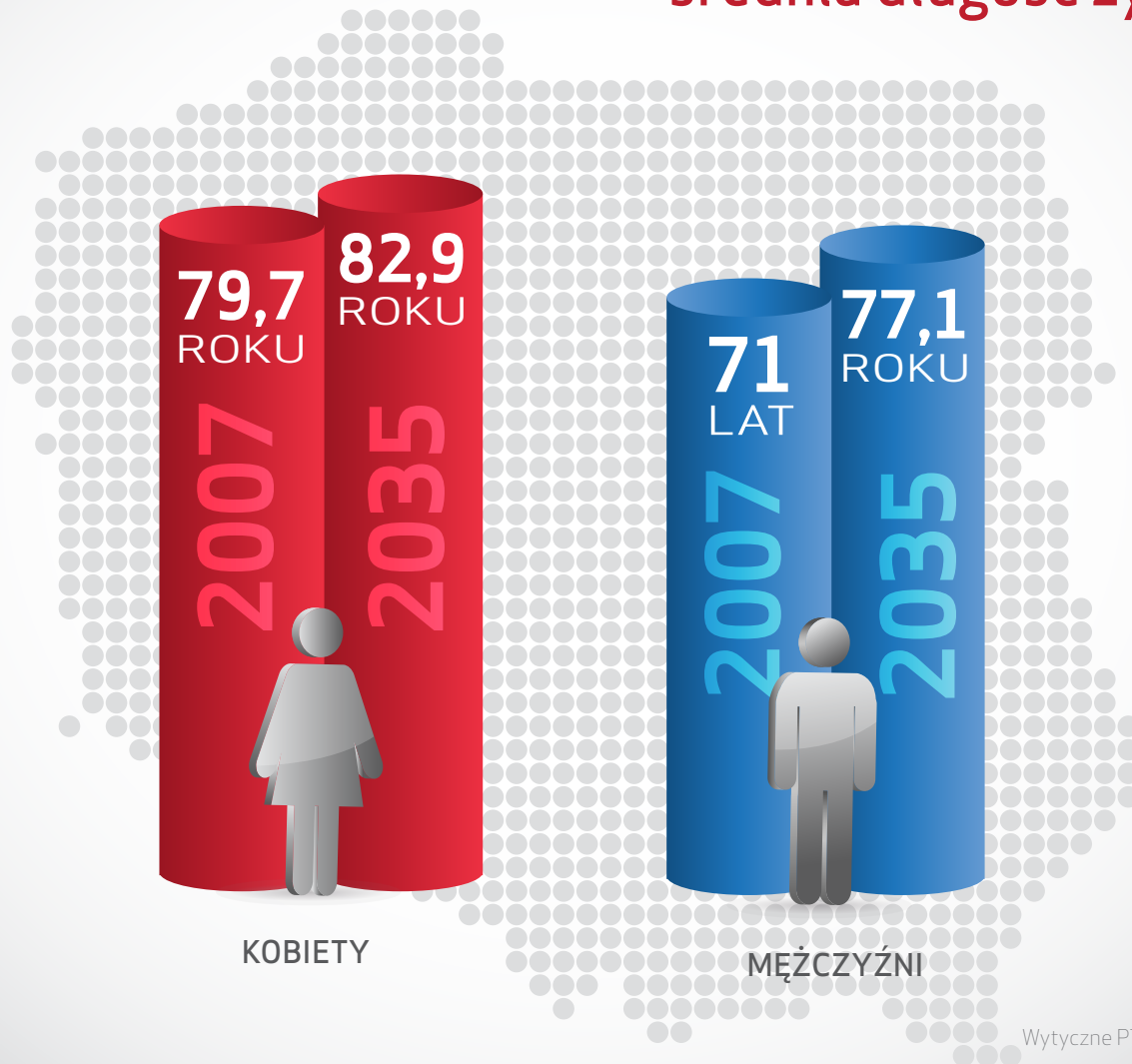
POPULACJA NA ŚWIECIE



Wytyczne PTNT 2015

POPULACJA W POLSCE

- średnia długość życia





NADCIŚNIENIE TĘTNICZE w liczbach



- ponad **60%** populacji w wieku powyżej 60 lat ma podwyższone ciśnienie tętnicze
- **67,4%** populacji cierpi na izolowane nadciśnienie skurczowe
- u **95%** chorych na nadciśnienie tętnicze, nie ma jednej ściśle określonej przyczyny. Wynika ono ze skłonności genetycznych oraz niezdrowego stylu życia
- **67,4%** populacji cierpi na nadciśnienie skurczowe (czyli podwyższone tzw. „górne” ciśnienie przy prawidłowych wartościach tzw. „dolnego” ciśnienia)



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

CIŚNIENIE TĘTNICZE to siła z jaką fala krwi wypychana przez serce uderza o ścianę naczynia.

**CIŚNIENIE
SKURCZOWE**

**CIŚNIENIE
ROZKURCZOWE**

120/80



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Do najczęstszych przyczyn nadciśnienia tętniczego należą:



- otyłość



- palenie tytoniu



- nadużywanie alkoholu



- nadmierne spożycie soli



- mała aktywność fizyczna



- stres



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

- rozpoznanie

Nadciśnienie tętnicze można rozpoznać jeśli:

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



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



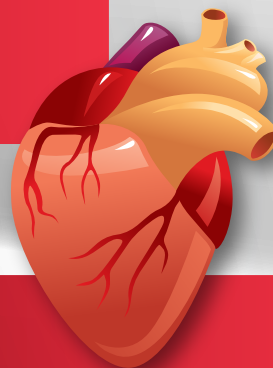
NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Ciśnienie tętnicze krwi
mierzymy w „mmHg” - milimetrach
słupa rtęci.

**Prawidłowy zapis wartości
ciśnienia krwi:**

ciśnienie skurczowe/ciśnienie rozkurczowe

130 /82 mmHg



Podaję się również częstotliwość
skurczów serca na minutę,
potocznie zwaną **tętnem**.



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie



Wytyczne PTNT 2015



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

**NIE MASZ
NA TO WPŁYWU**

**MASZ
NA TO WPŁYW**

Nadciśnienie częściej występuje:

- u osób obciążonych rodzinne nadciśnieniem tętniczym
- u osób starszych
- u mężczyzn (od około 70. roku życia)

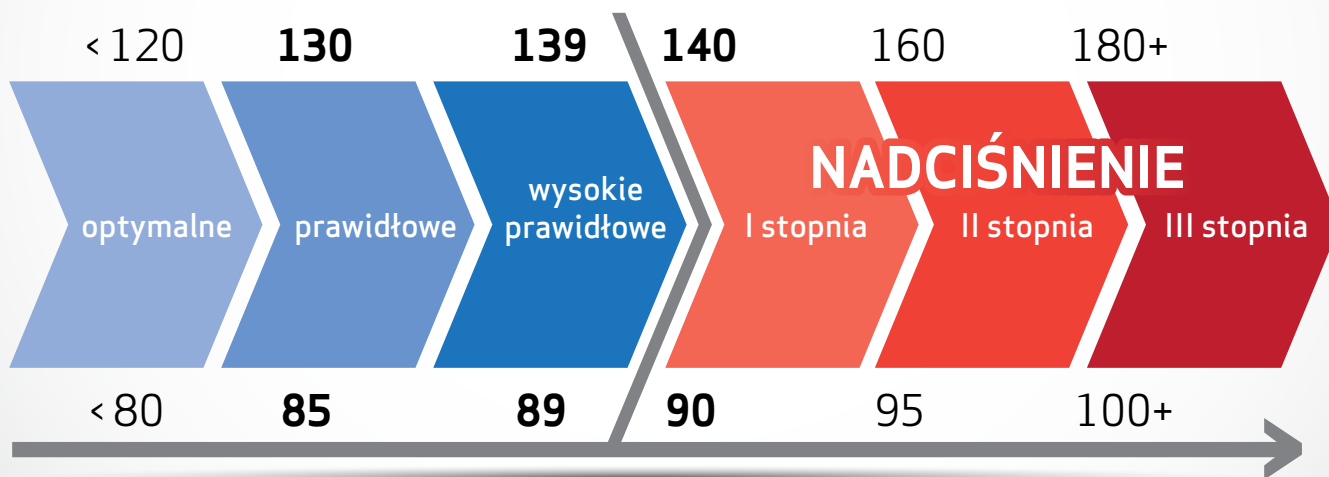
- u osób prowadzących mało aktywny tryb życia
- u osób chrapiących lub cierpiących na tzw. bezdech senny
- u kobiet na skutek długotrwałego przyjmowania doustnych leków antykoncepcyjnych
- w wyniku przewlekłego stosowania leków przeciwbólowych o właściwościach przeciwzapalnych (niesterydowe leki przeciwzapalne)



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Kiedy ciśnienie jest prawidłowe, a kiedy za wysokie?

CIŚNIENIE SKURCZOWE (mmHg)



CIŚNIENIE ROZKURCZOWE (mmHg)

B. Wizner, Poradnik dla chorego z nadciśnieniem tętniczym



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie?

01

POZYCJA



POZYCJA. Należy usiąść wygodnie, tak aby plecy były oparte. W trakcie pomiaru ciśnienia warto unikać jakichkolwiek ruchów.

WYBÓR RAMIENIA. Ciśnienia mierzone na prawej i lewej ręce mogą się różnić - przy pierwszorazowym pomiarze należy zmierzyć ciśnienie na obu rękach.

Jeżeli różnica przewyższa 10 mmHg dalsze pomiary należy wykonywać na ramieniu wykazującym wyższe ciśnienie. Jeżeli różnica jest mniejsza, mierzymy ciśnienie na ręce niedominującej.

POMIARÓW CIŚNIENIA DOKONUJEMY ZAWSZE NA TYM SAMYM RAMIENIU.

02

WYBÓR RAMIENIA





NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie?

03

**UŁOŻENIE
RAMIENIA**



UŁOŻENIE RAMIENIA. Ręka, na której dokonujemy pomiaru powinna być ułożona tak, aby łokieć i przedramię były podparte.

MANKIET - koniecznie należy dostosować do obwodu ramienia.

04

MANKIET



**MANKIET POWINIEN ZNAJDOWAĆ SIĘ
NA POZIOMIE SERCA.**



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie?



POMIARU CIŚNIENIA
DOKONUJEMY ZAWSZE:

- **z dala od hałasu**
(najlepiej w osobnym pomieszczeniu, nie prowadząc rozmów z domownikami podczas badania)
- **po chwilowym odpoczynku**
(przed rozpoczęciem pomiaru należy spokojnie posiedzieć około 5 minut z przygotowanym aparatem)





NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie?

Przed wizytą kontrolną i w sytuacjach zaleconych przez lekarza prowadzącego trzeba wykonywać pomiary przez 7 dni według następującego schematu:



- **2 pomiary rano** – po wstaniu z łóżka, przed śniadaniem i przed zażyciem leków,
- **2 pomiary wieczorem** – przed kolacją.



- ! Należy pamiętać, aby zapisywać swoje pomiary ciśnienia
- w **DZIENNICZKU SAMOKONTROLI!**



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE - leczenie



Celem leczenia pacjentów z nadciśnieniem tętniczym jest:

- trwałe obniżenie ciśnienia tętniczego
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia powikłań nadciśnienia i chorób układu krążenia.

Wytyczne PTNT 2015
B. Wizner, Poradnik dla chorego z nadciśnieniem tętniczym



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

- leczenie

Gwałtowny wzrost ciśnienia tętniczego do wysokich wartości może być przyczyną objawów, takich jak:



BÓLE GŁOWY - zazwyczaj o charakterze pulsującym, odczuwane w okolicy między oczami, najczęściej we wczesnych godzinach porannych,



ZABURZENIA WIDZENIA,



NUDNOŚCI I WYMIOTY,



KRWAWIENIA Z NOSA.

Wytyczne PTNT 2015
B. Wizner, Poradnik dla chorego z nadciśnieniem tętniczym



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE - leczenie

NADCIŚNIENIA NIE MOŻNA LEKCEWAŻYĆ!

Mimo że często nie towarzyszą mu żadne dolegliwości,
konsekwentnie prowadzi do powikłań narządowych:



Wytyczne PTNT 2015
B. Wizner, Poradnik dla chorego z nadciśnieniem tętniczym



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

- leczenie

ZMIANA STYLU ŻYCIA

Jeśli pragniesz długo utrzymać swoje ciało w sprawności,
ogranicz czynniki zwiększające ryzyko rozwoju nadciśnienia



Wytyczne PTNT 2015

B. Wizner, Poradnik dla chorego z nadciśnieniem tętniczym



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

- leczenie

ZMIANA STYLU ŻYCIA



Zmniejsz ciężar ciała i utrzymuj prawidłową masę ciała.



Zaprzestań palenia tytoniu i ograniczyć spożycie alkoholu.



Zachowaj odpowiednią dietę, w tym:

- zmniejsz spożycie soli w codziennej diecie,
- ogranicz spożycie tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych,
- zwiększ spożycie warzyw i owoców.



Zwiększ aktywność fizyczną.



Wypracuj sposoby na radzenie sobie z sytuacjami stresującymi.



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE - leczenie



PAMIĘTAJ

Skuteczne leczenie nadciśnienia tętniczego pozwala zmniejszyć ryzyko udaru mózgu i zawału serca, dlatego:



Mierz systematycznie ciśnienie tętnicze!



Regularnie stosuj leki zalecone przez lekarza!



Nigdy bez porozumienia z lekarzem sam nie zmieniaj dawek leków!