

## Wysokie Ciśnienie Krwi (Nadciśnienie)

### Czym jest ciśnienie krwi?

- Ciśnienie krwi to siła, z którą cyrkulująca krew napiera na tętnice (naczynia krwionośne)
- Ciśnienie krwi zapisuje się dwucyfrowo np. 140/80.
- Pierwsza górna liczba określa ciśnienie w tętnicach, podczas skurczu serca (ciśnienie skurczowe).
- Druga dolna liczba jest pomiarem ciśnienia w tętnicach, kiedy serce się rozkurcza (ciśnienie rozkurczowe).
- Ciśnienie krwi zmienia się w ciągu dnia.

Przeważnie jest najwyższe rano i najniższe wieczorem. Może również podwyższyć się, kiedy jesteś zdenerwowany lub w stresie.

### Wysokie ciśnienie krwi (Nadciśnienie)

- Jeśli jesteś osobą, u której stwierdzono wysokie ciśnienie krwi, to ta diagnoza nie opiera się wyłącznie na podstawie jednego odczytu pomiaru ciśnienia, ale przeciętnie przynajmniej na trzech pomiarach lub na podstawie wyniku 24-godzinnego monitorowania ciśnienia krwi jak również, w niektórych przypadkach, na pomiarach robionych samodzielnie w domu.
- Odczyt 140/90 lub wyżej oznacza wysokie ciśnienie krwi.
- Wysokie ciśnienie krwi powstaje, kiedy naczynia krwionośne, przez które płynie krew, zwężają się lub twardnieją lub kiedy ilość płynącej krwi staje się zbyt duża.
- Wysokie ciśnienie krwi może rozwijać się przez wiele lat bez żadnych zauważalnych objawów.
- W większości przypadków tej przypadłości celem jest zredukowanie ciśnienia poniżej 140/85.
- Jeśli chorujesz na cukrzycę, choroby serca lub nerek wtedy celem może być redukcja ciśnienia poniżej 140/85.

### Jakie są zagrożenia zdrowotne wynikające z wysokiego ciśnienia krwi?

Wysokie ciśnienie krwi nie jest chorobą samą w sobie, ale może prowadzić do zwiększonego ryzyka rozwinięcia poważnych schorzeń lub stanów takich jak wylew, atak serca czy choroby nerek.

**Pamiętaj!** Jeśli jesteś otyły, palisz lub pijesz zbyt dużo alkoholu i niewiele ćwiczysz podnosisz ryzyko jeszcze bardziej.

## Leczenie wysokiego ciśnienia krwi

Możesz brać leki na obniżenie ciśnienia, ale istnieje kilka sposobów, dzięki którym możesz obniżyć ciśnienie krwi.

### • Utrzymuj odpowiednią wagę ciała.

W przypadku otyłości zgubienie nawet niewielkiej ilości nadwagi zredukuje obciążenie pracy serca i pomoże obniżyć ciśnienie krwi.

• **Ćwicz** regularnie. Regularne ćwiczenia mogą obniżyć ciśnienie krwi w tym samym stopniu, co zażywanie leków na nadciśnienie. Stopniowo wydłużaj czas ćwiczeń, zwiększających zapotrzebowanie na tlen np. energiczny spacer, do 30 minut i wykonuj je przynajmniej 5 razy w tygodniu.

- Zredukuj ilość spożywanej **soli**.
- Zjadaj przynajmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie.
- Jedz mniej całkowitych i nasyconych tłuszczów.
- Ogranicz ilość wypijanego alkoholu.
- **Rzuć palenie**. Nikotyna podnosi ciśnienie krwi.

## Sól

Zredukowanie ilości spożywanej soli pomaga obniżyć ciśnienie krwi.

- Używaj mniej soli gotując i soląc przy stole. Smakuj potrawy przed soleniem.
- Spróbuj używać więcej ziół, przypraw i pieprzu do smaku zamiast soli.
- Żywność konserwowana może zawierać wysokie ilości soli. Korzystaj ze świeżej żywności jak najczęściej.
- Unikaj substytutów soli.
- Wyszukuj produktów z obniżoną zawartością soli lub produkowanych całkowicie bez soli.

## Alkohol

Nadmiar alkoholu może podnosić ciśnienie krwi, uszkodzić mięsień sercowy oraz powodować nawagę.

Trzymaj się zalecanych "bezpiecznych" ilości alkoholu np. 1 do 2 jednostek dziennie dla kobiet oraz 2 do 3 jednostek dziennie dla mężczyzn. Pamiętaj o zachowaniu 2 do 3 dni w tygodniu całkowicie wolnych od spożycia alkoholu.

1 jednostka = barowa miarka spirytusu/ pół kufła piwa lub mała lampka wina (125ml).

## **Tłuszcz**

Spożywanie mniej tłustych posiłków pomoże zredukować ilość szkodliwych tłuszczu (cholesterolu) we krwi.

- Griluj, gotuj, grzej w mikrofalach, paruj i duś zamiast smażenia.
- Wybieraj produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu takie jak mleko odtłuszczone lub częściowo odtłuszczone i niskotłuszczowe jogurty.
- Gotując lub smarując pieczywo używaj niewielkie ilości tłuszczu jednonasyconych (oliwa lub olej rzepakowy) lub wielonienasyconych (olej kukurydziany lub słonecznikowy).
- Wybieraj chude mięso i wycinaj widoczny tłuszcz.
- Często wybieraj ryby. Biała ryba jest niskotłuszczowa, natomiast ryby tłuste zawierają oleje ochronne dla serca (omega 3).
- Rzadziej jedz placki, ciastka, kiełbasy, burgery, frytki oraz produkty maślane, które zawierają sporo tłuszczów „ukrytych”.
- Ogranicz ilość spożywanego sera. Wybieraj ostre gatunki, których potrzebujesz mniej! Wypróbuj sery o niższej zawartości tłuszczu jak Edam, Gouda i Brie.
- Ogranicz wysokotłuszczowe przekąski takie jak chipsy, orzechy, herbatniki i ciasta.

## **Owoce i warzywa**

Spożywanie przynajmniej 5 porcji dziennie redukuje ryzyko chorób serca poprzez wspieranie systemu zapobiegającego odkładaniu się tłustych substancji w ściankach tętnic wieńcowych. Owoce i warzywa są bogate w błonnik i ubogie w kalorie, jak również wywołują uczucie sytości. Owoce i warzywa mogą być spożywane świeże, mrożone oraz z puszek. Wybieraj różnorodne gatunki dla najlepszych korzyści.

1 porcja owoców = 1 jabłko/1 kubeczek małych owoców/duży plaster melona

1 porcja warzyw = 1 marchew/2 do 3

łyżeczek groszku lub kukurydzy/5 kwiatów kalafiora lub brokułu/ salaterka surówki.

## Oznaczenia na etykietach

Sprawdzaj etykiety z uwagą ponieważ wiele produktów zawiera więcej tłuszczu i soli niż możesz się spodziewać.

<b>Mało to</b> (na 100g)	<b>Dużo to</b> (na 100g)
3g tłuszczu	20g tłuszczu
1g nasyconych	5g nasyconych
0.1g sodu	0.5g sodu
lub 0.25g soli	Or 1.25g soli

Jeśli potrzebujesz bardziej szczegółowej informacji na temat jakiegokolwiek aspektu twojej diety, dostępne są dodatkowe ulotki więc poproś lekarza lub pielęgniarkę. Lekarz lub pielęgniarka mogą również skierować cię do dietetyka w celu oceny indywidualnej.

Alison de Vries, Specjalistyczna Pielęgniarka Sercowo-Naczyniowa  
June Gordon, dietetyk społeczny  
Alison Rae, Pielęgniarka Sercowo-Naczyniowa  
Wrzesień 2008  
CGD 080240

NHS Grampian