



PORADNIK

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE DIETA POMIARY CIŚNIENIA



BEAUTY LIMITED®

Nadciśnienie tętnicze to przewlekła choroba, w której ciśnienie krwi w tętnicach jest zbyt wysokie. Jest to jeden z najczęstszych problemów zdrowotnych, który może prowadzić do poważnych schorzeń serca, udaru mózgu, chorób nerek i innych problemów zdrowotnych. Właściwa kontrola ciśnienia krwi jest kluczowa, a dieta oraz regularne pomiary ciśnienia mogą pomóc w skutecznej walce z tą chorobą.

1. Przyczyny nadciśnienia tętniczego

1. **Czynniki genetyczne** – skłonność do nadciśnienia może być dziedziczna.
2. **Styl życia** – brak aktywności fizycznej, otyłość, nadmierne spożycie soli, palenie papierosów, nadmierne picie alkoholu.
3. **Wiek** – z wiekiem ryzyko wzrasta, szczególnie po 60. roku życia.
4. **Przewlekły stres** – długotrwały stres może podnosić ciśnienie krwi.
5. **Choroby współistniejące** – cukrzyca, choroby nerek, zaburzenia hormonalne.

2. Objawy nadciśnienia tętniczego

Wczesne stadia nadciśnienia mogą przebiegać bezobjawowo. W miarę postępu choroby mogą wystąpić:

- Bóle głowy,
- Zawroty głowy,
- Dusznosc,
- Bóle w klatce piersiowej,
- Zmniejszona tolerancja na wysiłek.

3. Leczenie nadciśnienia

Nadciśnienie jest chorobą, którą można kontrolować, ale nie da się jej całkowicie wyleczyć. Leczenie zazwyczaj obejmuje:

- **Farmakoterapię** – leki obniżające ciśnienie, takie jak inhibitory ACE, beta-blokery, diuretyki.
- **Zmiany stylu życia** – w tym dieta, aktywność fizyczna i unikanie stresu.

4. Dieta przy nadciśnieniu tętniczym

Dieta jest kluczowym elementem w kontroli nadciśnienia. Oto zasady, które warto wprowadzić do codziennego życia:

◆ **Ograniczenie soli** – nadmiar soli podnosi ciśnienie krwi. Należy unikać soli w diecie i produktów wysokosodowych (np. fast foodów, żywności przetworzonej).

◆ **Zwiększenie spożycia potasu** – potas pomaga w regulowaniu ciśnienia. Produkty bogate w potas to banany, pomidory, ziemniaki, szpinak, awokado.

◆ **Spożywanie zdrowych tłuszczów** – tłuszcze nasycone (np. masło, tłuste mięsa) należy ograniczyć, zastępując je zdrowymi tłuszczami jednonienasyconymi i wielonienasyconymi (oliwa z oliwek, awokado, orzechy).

◆ **Zwiększenie spożycia błonnika** – dieta bogata w błonnik (warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty) może pomóc w obniżeniu ciśnienia.

◆ **Ograniczenie alkoholu** – nadmierne picie alkoholu może podnieść ciśnienie krwi, dlatego zaleca się jego umiarkowane spożycie.

◆ **Spożywanie ryb** – ryby bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 (łosoś, makrela, sardynki) mogą pomóc w obniżeniu ciśnienia.

◆ **Regularne posiłki** – unikanie dużych przerw między posiłkami oraz spożywanie mniejszych, ale częstszych dań.

5. Aktywność fizyczna w walce z nadciśnieniem

Regularna aktywność fizyczna jest kluczowa w kontroli nadciśnienia. Warto postawić na:

- Chodzenie,
- Pływanie,
- Jazdę na rowerze,
- Spacerowanie w szybkim tempie.

Regularna aktywność fizyczna poprawia krążenie, pomaga utrzymać prawidłową wagę ciała i wpływa na obniżenie ciśnienia krwi.

6. Monitorowanie ciśnienia krwi: Ciśnieniomierz naramienny

Ciśnieniomierz naramienny to jedno z najczęściej stosowanych urządzeń do monitorowania ciśnienia krwi w warunkach domowych. Jest to prosty sposób na kontrolowanie stanu zdrowia i wykrywanie nadciśnienia tętniczego, szczególnie w przypadku osób z podwyższonym ryzykiem chorób serca, osób starszych lub mających już zdiagnozowane nadciśnienie.

Jak działa ciśnieniomierz naramienny?

Ciśnieniomierz naramienny mierzy ciśnienie krwi w tętnicy ramiennej, wykorzystując mankiety, który napętnia się powietrzem, blokując przepływ krwi. Podczas spuszczenia powietrza z mankietu urządzenie mierzy dwa parametry:

- **Ciśnienie skurczowe (górne)** – ciśnienie, gdy serce kurczy się i wypycha krew do tętnic.
- **Ciśnienie rozkurczowe (dolne)** – ciśnienie, gdy serce odpoczywa i napętnia się krwią.

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie?

1. Przygotowanie:

- Usiądź wygodnie, na twardym krześle, z opartymi plecami i stopami na podłodze.
- Ramię powinno być na poziomie serca, a ręka w spoczynku.

2. Zakładanie mankietu:

- Mankiet zakładaj na odsłonięte ramię, tuż nad łokciem.
- Upewnij się, że mankiety jest dobrze dopasowany – nie może być ani za ciasny, ani za luźny.

3. Pomiar:

- Naciśnij przycisk „start” lub inny dedykowany do rozpoczęcia pomiaru.
- W trakcie pomiaru nie poruszaj się ani nie rozmawiaj.

4. Powtarzanie pomiaru:

- Dla pewności warto wykonać kilka pomiarów w odstępach kilku minut.

Co oznaczają wyniki pomiaru?

- **Norma:** 120/80 mmHg.
- **Prehipertensja:** 121–139/81–89 mmHg.
- **Nadciśnienie I stopnia:** 140–159/90–99 mmHg.
- **Nadciśnienie II stopnia:** 160/100 mmHg i więcej.

Jeśli ciśnienie krwi przekracza 140/90 mmHg, należy skonsultować się z lekarzem, który zaleci odpowiednią terapię.

7. Przykładowy jadłospis dla osoby z nadciśnieniem:

Śniadanie: Owsianka na mleku roślinnym z owocami (banan, jagody) i nasionami chia.

Drugie śniadanie: Kanapki z pełnoziarnistego chleba z awokado i wędzonym łososiem, pomidorem.

Obiad: Grillowany filet z kurczaka z sałatką z warzyw liściastych (np. szpinak, rukola) i oliwą z oliwek, ziemniaki gotowane.

Podwieczorek: Garść orzechów (np. migdały, orzechy włoskie) oraz kilka marchewek.

Kolacja: Pieczona ryba (np. dorsz, łosoś) z brokułami i quinoa.

8. Podsumowanie

Kontrola nadciśnienia tętniczego to kluczowy element dbania o zdrowie serca. Regularne pomiary ciśnienia krwi, zdrowa dieta, aktywność fizyczna oraz odpowiednie leczenie pomagają w utrzymaniu ciśnienia w normie. Ciśnieniomierz naramienny to doskonałe narzędzie, które umożliwia monitorowanie stanu zdrowia w warunkach domowych, co pozwala na szybsze reagowanie w przypadku niepokojących wyników. Dzięki temu poradnikowi masz pełną wiedzę na temat nadciśnienia, jego leczenia oraz skutecznego monitorowania ciśnienia krwi.