

Jak rozpoznać i kontrolować nadciśnienie?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 22, maj 2025 12:33

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 614

Nadciśnienie tętnicze to choroba, która przez długi czas może nie dawać żadnych objawów, a mimo to prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych – zawału serca, udaru mózgu czy niewydolności nerek. W Polsce problem ten dotyczy co trzeciego dorosłego, z czego wielu nawet nie zdaje sobie sprawy z zagrożenia. Czy rzeczywiście tylko seniorzy są narażeni na nadciśnienie? Jakie są jego pierwsze objawy i czy można je kontrolować bez leków? Obalamy mity, pokazujemy fakty i podpowiadamy, jak nie dać się „cichym” powikłaniom tej choroby.

Kiedy mówimy o nadciśnieniu?

Nadciśnienie tętnicze diagnozuje się, gdy wartości przekraczają:

- 140/90 mmHg w pomiarach gabinetowych,
- 135/85 mmHg w pomiarach domowych,
- 130/80 mmHg w całodobowym monitorowaniu ciśnienia.

Choroba może prowadzić do powikłań, takich jak choroby serca, udar mózgu, zaburzenia widzenia czy niewydolność nerek. Dlatego regularna kontrola ciśnienia i zdrowy styl życia są kluczowe w profilaktyce. Blisko 11 milionów dorosłych Polaków cierpi na nadciśnienie tętnicze. Najwięcej przypadków występuje wśród osób w wieku 55–74 lat, jednak problem ten nie omija także młodszych grup wiekowych.

Czy nadciśnienie daje objawy?

To jedna z najbardziej podstępnych chorób. – *Nadciśnienie tętnicze często rozwija się bezobjawowo, dlatego bywa nazywane "cichym zabójcą"* – podkreśla prof. dr hab. n. med. Robert Gil, kardiolog i prezes Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Objawy, jeśli już się pojawiają, często wskazują na zaawansowaną postać choroby lub jej powikłania. Należą do nich:

- silny, nagły ból głowy połączony z zaburzeniami widzenia,
- mdlenia,
- duszność,
- ból w klatce piersiowej.

W przypadku wystąpienia takich objawów konieczna jest pilna konsultacja lekarska.

Wpływ stylu życia na ciśnienie

Styl życia ma ogromny wpływ na ciśnienie tętnicze. Wprowadzenie zdrowych nawyków może znacznie je obniżyć, a nawet pozwolić uniknąć farmakoterapii. Oto podstawowe zalecenia:

- ograniczenie soli – nadmiar sodu podnosi ciśnienie,
- regularna aktywność fizyczna – minimum 30 minut dziennie,
- unikanie siedzącego trybu życia,
- redukcja masy ciała – nadwaga to jeden z głównych czynników ryzyka,
- zdrowa dieta (np. DASH),
- spożywanie 2–3 litrów wody dziennie.

Dieta a nadciśnienie

Jak rozpoznać i kontrolować nadciśnienie?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 22, maj 2025 12:33

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśloni: 614

Dieta to kluczowy element w profilaktyce i leczeniu nadciśnienia. Produkty wspierające obniżenie ciśnienia to m.in.:

- warzywa i owoce bogate w potas (np. fasola, brokuły, banany, pomidory),
- produkty pełnoziarniste (np. kasze, brązowy ryż, pieczywo razowe),
- chude białka (drób, ryby, jajka, twaróg),
- zdrowe tłuszcze (oliwa z oliwek, awokado, orzechy, tłuste ryby).

Z kolei produkty, które mogą podnosić ciśnienie, to:

- sól i produkty przetworzone,
- tłuszcze nasycone i trans (fast foody, gotowe dania),
- cukier i słodzone napoje,
- alkohol – szczególnie w nadmiarze.

Nadciśnienie to choroba, która może długo rozwijać się bezobjawowo, ale skutki jej zaniedbania bywają dramatyczne. Regularne pomiary ciśnienia, zdrowy styl życia i odpowiednia dieta to najprostsze, a zarazem najskuteczniejsze metody profilaktyki. Warto zadbać o swoje serce – zanim ono upomni się o uwagę w najbardziej dramatyczny sposób.

Źródło: NFZ