



## Wysokie ciśnienie krwi - fakty:

KONTROLUJ CIŚNIENIE KRWI  
ZMNIJEJ SZ RYZYKO ZAWAŁU SERCA I UDARU MÓZGU



Światowy Dzień Zdrowia 2013

Wysokie ciśnienie krwi jest poważną dolegliwością, która w znaczący sposób zwiększa ryzyko choroby serca i nerek. U wielu osób przebiega bezobjawowo, dlatego nazywane jest „cichym zabójcą”.

### Główne Fakty

- Występuje u jednej z trzech dorosłych osób na świecie.
- Częściej dotyka mężczyzn niż kobiety.
- Ma związek z 13% zgonów na całym świecie.

### Czym jest wysokie ciśnienie krwi?

Wynik pomiaru ciśnienia krwi powyżej 130/80 mmHg uważa się za wysoki. Wysokie ciśnienie krwi często przebiega bezobjawowo.

- Pomiar ciśnienia krwi pokazuje, jak silny jest nacisk krwi na ściany tętnic w chwili, gdy serce tłoczy krew.
- Ciśnienie krwi mierzy się w milimetrach słupa rtęci (mmHg) i jest rejestrowane z dwóch odczytów - ciśnienia skurczowego i rozkurczowego.
- Ciśnienie skurczowe to ciśnienie krwi w momencie, gdy serce bije, wypompowując krew.
- Ciśnienie rozkurczowe to ciśnienie krwi w chwili, gdy serce odpoczywa między uderzeniami.

### Czym jest nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie tętnicze stwierdza się, gdy odczyty kilku robionych w różnych dniach pomiarów ciśnienia krwi wykazują wartość 140/90mmHg lub wyższą. W polityce WHO *Zdrowie 2020* nadciśnienie tętnicze określono mianem najpowszechniejszej na świecie choroby, której można zapobiegać.

### Jakie są główne czynniki ryzyka wysokiego ciśnienia krwi?

Wysokie ciśnienie krwi obciąża tętnice i serce, zwiększając prawdopodobieństwo zawału serca, udaru mózgu i choroby nerek. Corocznie choroby układu krążenia są przyczyną 42% ogółu zgonów w Europejskim Regionie WHO.

### Jak dużo osób ma wysokie ciśnienie krwi i nadciśnienie?

Według WHO 13% ogółu zgonów na świecie w 2009 r miało związek z wysokim ciśnieniem krwi, co oznacza, że jest to główny problem zdrowia publicznego na całym świecie.

Nadciśnienie tętnicze jest przyczyną 22% zawałów serca w Europie Zachodniej i 25% w Europie Wschodniej. Wysokie ciśnienie przyczynia się do rozwoju chorób układu krążenia, które są przyczyną 42% ogółu zgonów rocznie w Europejskim Regionie WHO.

### **Czynniki ryzyka wysokiego ciśnienia krwi**

- Dieta bogata w tłuszcze nasycone
- Nadmierne spożycie soli
- Nadwaga i otyłość
- Siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej
- Nadmierne spożywanie alkoholu
- Palenie tytoniu
- Stres
- Historia wysokiego ciśnienia krwi w rodzinie
- Wiek powyżej 65 lat
- Współistniejące choroby np. cukrzyca

### **Jak można leczyć wysokie ciśnienie krwi?**

U wielu osób wysokie ciśnienie krwi przebiega bezobjawowo, dlatego tak ważna jest regularna kontrola ciśnienia krwi podczas wizyt lekarskich, a nawet monitorowanie poziomu ciśnienia krwi w domu.

Zmiana stylu życia może doprowadzić do skutecznego obniżenia wysokiego ciśnienia krwi, a można ją podsumować w następujący sposób:

- Przestrzeganie zasad zdrowego żywienia
- Zmniejszenie spożycia soli (poniżej 5 g dziennie)
- Regularne ćwiczenia fizyczne
- Zaprzestanie palenia tytoniu
- Zmniejszenie spożycia alkoholu
- Umiejętne radzenie sobie ze stresem

### **Stosowanie leków w przypadku zdiagnozowanego wysokiego ciśnienia krwi**

W niektórych przypadkach wprowadza się leki obniżające ciśnienie krwi wraz z jednoczesną zmianą stylu życia.

### **Odpowiedź WHO**

Europejskie Biuro Regionalne WHO współpracuje z 53 państwami członkowskimi regionu oraz partnerami międzynarodowymi w celu zmniejszenia rozpowszechnienia wysokiego ciśnienia krwi w Regionie Europejskim. W polityce *Zdrowie 2020* wysokie ciśnienie krwi wskazano jako istotny czynnik sprzyjający chorobom.

Światowy Dzień Zdrowia 2013 daje możliwość zwiększenia świadomości na temat wysokiego ciśnienia krwi wśród osób odpowiedzialnych za kształtowanie polityki, a także w społeczeństwach. Zmniejszenie spożycia soli jest szczególnie efektywnym pod względem kosztów sposobem obniżenia ciśnienia krwi.

<http://www.euro.who.int/worldhealthday2013>