

## Dieta i ruch to zdrowie

Skorzystaj z bezpłatnych planów żywieniowych DietyNFZ opartych na diecie DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension – stosowanej w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia), która polega na:

- spożywaniu dużej ilości warzyw, owoców, ryb i owoców morza, produktów zbożowych pełnoziarnistych i nasion
- redukcji spożycia czerwonego mięsa, słodczy i napojów zawierających cukier
- zmniejszeniu spożycia soli kuchennej.

Zadbaj również o aktywność fizyczną. Wykorzystaj filmy dostępne na Stronie Akademii NFZ.

Dieta DASH pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze oraz zapobiega jego rozwojowi. Ma udowodnione właściwości prozdrowotne.



**Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.**

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



**Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:**

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

**Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:**

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



**Śledząc Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo  
Zdrowia

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Nadciśnienie tętnicze:  
jak zapobiegać?  
jak leczyć?

Nadciśnienie tętnicze to cichy wróg Twojego zdrowia. Atakuje dyskretnie. Nieleczone może doprowadzić do zawału serca czy udaru mózgu. Przed jego konsekwencjami może uchronić Cię regularna diagnostyka.

## Nadciśnienie tętnicze

Nadciśnienie to trwałe podniesienie ciśnienia tętniczego powyżej 140/90 mmHg. Zwykle przez wiele lat nie powoduje objawów. Jeśli nie jest regularnie kontrolowane, zostaje wykryte dopiero wtedy, gdy pojawiają się powikłania.

Szacuje się, że nawet jedna na trzy dorosłe osoby na świecie choruje na nadciśnienie tętnicze. W Polsce zbyt wysokie wyniki na ciśnieniomierzu wyświetlają się aż u 10 mln osób.

## Objawy nadciśnienia tętniczego

Objawy nadciśnienia mogą być niespecyficzne, m.in. są to:

- bóle, zawroty głowy
- problemy ze snem, czasem bezsenność
- uczucie zmęczenia, w tym łatwe męczenie się przy wysiłku
- zaczerwienienie szyi i klatki piersiowej
- kołatanie serca
- ucisk w okolicy zamostkowej
- duszność
- nadmierna potliwość.

## Dlaczego możesz mieć nadciśnienie

Główne przyczyny nadciśnienia tętniczego to:

- niewłaściwa dieta, szczególnie bogata w tłuszcze nasycone
- nadmierne spożycie soli i alkoholu
- otyłość
- palenie papierosów
- brak ruchu i ćwiczeń fizycznych
- stres
- czynniki genetyczne (dziedziczne).

## Konsekwencje nieleczzonego nadciśnienia

Nadciśnienie tętnicze zwiększa ryzyko rozwoju:

- udaru mózgu
- uszkodzeń naczyń siatkówki oka
- uszkodzeń kłębuszków nerkowych
- opuchnięcia kończyn
- niewydolności nerek
- niewydolności i zawału serca.

## Jak mierzyć ciśnienie

Aby dobrze wykonać pomiar ciśnienia tętniczego, przestrzegaj kilku zasad:

- 30 minut przed wykonaniem pomiaru nie pij kawy i nie pal tytoniu
- odpocznij 5 minut przed pomiarem
- najlepiej mierz ciśnienie rano, na czczo, przed przyjęciem leków
- mierz ciśnienie w pozycji siedzącej, z opartymi plecami
- opaskę ciśnieniomierza zakładaj na nagie ramię – około 1,5 cm powyżej zgięcia łokcia
- oprzyj rękę na stole lub łóżku – pamiętaj, że powinna znajdować się na wysokości serca
- mierz ciśnienie zawsze na tej samej ręce.

**Jeśli powtarzają się wartości ciśnienia powyżej 140/90 mm Hg, skonsultuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).**

## Co zrobić gdy ciśnienie jest za wysokie

**Zdrowy styl życia:**

- przy łagodnym nadciśnieniu tętniczym pierwszym etapem leczenia jest zmiana stylu życia – znacząco wpływa na stan zdrowia.

**Aktywność fizyczna:**

- zmniejsza ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego
- jest skuteczną, nefarmakologiczną metodą leczenia tej choroby.

Weź udział w darmowym programie „8 tygodni do zdrowia” i zadbaj o swoją kondycję oraz odporność

