

Corocznie w dniu 7 kwietnia, nieprzerwanie od 1950 r. obchodzony jest **Światowy Dzień Zdrowia**, który został ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Każdego roku ten dzień poświęcony jest innej tematyce i ma na celu zwrócenie szczególnej uwagi na wybrany problem z zakresu zdrowia publicznego.



Hasłem tegorocznej kampanii jest **„ZDROWE BICIE SERCA”**, a tematem przewodnim nadciśnienie

tętnicze, gdyż

Nadrzędnym celem Światowego Dnia Zdrowia 2013 jest ograniczenie liczby zawałów serca i udarów mózgu.

Obchody Światowego Dnia Zdrowia będą skupiać się na następujących tematach:

- zwiększania świadomości na temat przyczyn i konsekwencji nadciśnienia tętniczego,
- zachęcania do zmiany niekorzystnych zachowań zdrowotnych, które mogą prowadzić do wystąpienia nadciśnienia tętniczego,
- zachęcania osób dorosłych do regularnego mierzenia ciśnienia tętniczego,
- zwiększania liczby podmiotów leczniczych oferujących kontrolę ciśnienia krwi,
- mobilizowania władz krajowych i lokalnych, aby tworzyły sprzyjające warunki dla prozdrowotnych zachowań.

### **Nadciśnienie tętnicze.**

O wysokim lub podwyższonym ciśnieniu krwi, czyli o nadciśnieniu tętniczym mówimy, gdy ciśnienie tętnicze w kilkakrotnych pomiarach przekracza wartości uznane za prawidłowe. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami przyjętymi przez Światową Organizację Zdrowia wartość ciśnienia krwi 140/90 mmHg stanowi granicę między ciśnieniem prawidłowym (norma <130/85 mmHg), a podwyższonym. Nadciśnienie tętnicze, oznacza wzrost wartości ciśnienia ponad 140/90 mmHg niezależnie od wieku, potwierdzone kilkoma pomiarami.

Wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko zawału serca, udaru mózgu oraz niewydolności nerek. Wystąpienie tych powikłań wzrasta w obecności innych czynników ryzyka takich jak: cukrzyca, zaburzenia lipidowe, niezdrowy styl życia (zła dieta, otyłość, palenie papierosów, nadmierne spożywanie alkoholu oraz brak aktywności fizycznej).

Przyczyny nadciśnienia tętniczego:

- ✓ zła dieta bogata w tłuszcze nasycone
- ✓ nadmiar soli
- ✓ nadmiar alkoholu
- ✓ palenie papierosów
- ✓ siedzący tryb życia
- ✓ za mało warzyw i owoców w diecie

## **Zdrowe odżywianie**

Dbaj o prawidłową dietę bogatą w produkty pełnoziarniste, warzywa i owoce, ryby, drób, ciemne pieczywo, mleko i jego przetwory.

Ograniczaj sól, zastąp ją ziołami.

Zmniejsz ilość tłuszczu zwierzęcych w diecie.

Słodycze zastąp owocami.

Mięso gotuj, piecz, grilluj.

W ten sposób możesz zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu.

## **Używki**

Dym tytoniowy uszkadza ściany naczyń krwionośnych.

Sprzyja odkładaniu się cholesterolu.

Podnosi ciśnienie krwi.

Rzucając palenie, zmniejszasz ryzyko zawałów serca lub udarów mózgu już od pierwszego dnia zaprzestania palenia.

Ogranicz również spożycie alkoholu, ponieważ:

Prowadzi do zaburzeń rytmu serca.

Toksycznie działa na wątrobę.

Nie nadużywaj leków, zawsze konsultuj się z lekarzem i uważnie czytaj ulotki.

## **Sport**

Wysiłek fizyczny wzmacnia serce.

Zapobiega nadwadze i otyłości.

Wzmacnia kości, stawy i mięśnie.

Wzmacnia układ odpornościowy.

Wypoczywaj aktywnie, zwiększając swoją aktywność fizyczną możesz zmniejszyć ryzyko zawałów serca i udarów mózgu.

## **Badania lekarskie**

Regularnie mierz ciśnienie krwi.

Wysokie ciśnienie krwi często nie daje żadnych objawów, ale może wywołać nagły udar mózgu lub zawał serca.

Cukrzyca zwiększa ryzyko ataku serca i udaru mózgu. Jeśli chorujesz na cukrzycę, kontroluj poziom cukru we krwi, aby zmniejszyć to ryzyko.

Unikaj stresu, znajdź swój sposób na radzenie sobie w trudnych sytuacjach.

Przewlekły stres to ryzyko miażdżycy, choroby wieńcowej i zawału m. sercowego.

Jeśli przestrzegasz tych zasad, a mimo to twoje ciśnienie nadal jest wysokie, lekarz może przepisać ci leki. Farmakoterapia pomaga obniżyć ciśnienie krwi i utrzymać je na prawidłowym poziomie. Systematyczne i dokładne pomiary ciśnienia krwi zapewniają osobom cierpiącym na nadciśnienie tętnicze poczucie bezpieczeństwa.

**Regularnie kontrolując nadciśnienie, wspomagasz jego leczenie.**