

## Środa z profilaktyką - Profilaktyka nadciśnienia tętniczego

Aż 10 mln dorosłych Polaków ma nadciśnienie tętnicze. Jego bagatelizowanie grozi ciężkimi powikłaniami, a nawet śmiercią. Dlatego 17 maja w Światowym Dniu Nadciśnienia Tętniczego, Narodowy Fundusz Zdrowia szczególnie zachęca do sprawdzenia swojego ciśnienia. Szacuje się, że nawet jedna na trzy dorosłe osoby na świecie choruje na nadciśnienie tętnicze. W Polsce zbyt wysokie słupki na ciśnieniomierzu wyświetlają się aż u 10 mln osób. W Światowym Dniu Nadciśnienia Tętniczego NFZ przypomina o możliwości skorzystania z programu profilaktycznego chorób układu krążenia (CHUK) otwiera się w nowej karcie . Program adresowany jest do osób od 35. do 65. r.ż. Lista placówek realizujących program dostępna jest w wyszukiwarce Gdzie się leczyć otwiera się w nowej karcie . Rodzaje nadciśnienia tętniczego Wyróżniamy 3 stopnie nadciśnienia: pierwszy zaczyna się od 140/90 mm Hg drugi od 160/100 mm Hg trzeci powyżej 180/110 mm Hg. Ważne! Jeśli powtarzają się wartości ciśnienia powyżej 140/90 mm Hg, skonsultuj się z lekarzem podstawowej Głównie przyczyny nadciśnienia tętniczego to: opieki zdrowotnej (POZ). 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 czynniki genetyczne (dziedziczne) stres Do tego zdecydowanie za rzadko mierzymy sobie ciśnienie , a to właśnie regularne używanie ciśnieniomierza jest najlepszym sposobem rozpoznania nadciśnienia. Ruch i dieta to zdrowie Więcej ruchu, lepsza dieta, mniej używek i regularne pomiary ciśnienia. To sprawdzone metody na dłuższe i spokojniejsze życie. Skosztuj zdrowego planu żywieniowego DASH Nadciśnienie, na portalu Diety NFZ otwiera się w nowej karcie , przyrządzonego przez NFZ według międzynarodowych standardów 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. Gotowe zestawy ćwiczeń, które wykonasz samodzielnie w domu, znajdziesz na kanale Akademia NFZ otwiera się w nowej karcie w serwisie YouTube. Pomiary w Kiosku Profilaktycznym W 16. oddziałach wojewódzkich NFZ funkcjonują stanowiska ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Dorośli Polacy mogą wykonać w Kiosku Profilaktycznym otwiera się w nowej karcie bezpłatne pomiary, takie jak wzrost, masa i skład ciała, ciśnienie tętnicze krwi, oraz określić wskaźnik BMI. Doradca przedstawi normy dla poszczególnych pomiarów, wskaże z jakich programów profilaktycznych najlepiej skorzystać oraz zapozna z ofertą bezpłatnych planów żywieniowych DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension – dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia) dostępnych na portalu [www.diety.nfz.gov.pl](http://www.diety.nfz.gov.pl) otwiera się w nowej karcie . O tym jak jeszcze zadziałać profilaktycznie dowiedzą się Państwo z lektury materiałów edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia: Profilaktyka nadciśnienia tętniczego - MATERIAŁY EDUKACYJNE Zapraszamy również do obejrzenia filmu na kanale Akademia NFZ otwiera się w nowej karcie , gdzie o zapobieganiu i leczeniu choroby wieńcowej mówi kardiolog, lek. med. Edytą Anielską-Michalak z Oddziału Kardiologii Szpitala MSWiA w Białymstoku.