

Nadciśnienie tętnicze



Fakty na temat ciśnienia krwi

Wynik pomiaru ciśnienia krwi określają dwie liczby. Zapisuje się go w postaci jednej liczby występującej nad drugą. Ciśnienie krwi można zbadać w gabinecie lekarskim, w wielu aptekach lub w domu.

115

Ciśnienie skurczowe

Poziom ciśnienia w tętnicach, gdy serce pompuje krew

75

Ciśnienie rozkurczowe

Poziom ciśnienia w tętnicach, gdy serce odpoczywa między skurczami

U większości ludzi prawidłowe ciśnienie krwi wynosi poniżej 120/80. Jeżeli Twoje ciśnienie krwi wynosi 120/80 lub więcej, porozmawiaj z lekarzem. Niektórzy ludzie mogą obniżyć ciśnienie krwi dzięki większej aktywności fizycznej i zdrowszej diecie, podczas gdy inni mogą potrzebować leków.

Jeśli już stwierdzono nadciśnienie tętnicze, lekarz może pomóc w ustaleniu celu odpowiedniego dla danego pacjenta.



Nadciśnienie tętnicze jest groźne



Więcej niż **jeden** na **czterech** dorosłych mieszkańców Nowego Jorku ma nadciśnienie tętnicze.

Wielu mieszkańców Nowego Jorku ma nadciśnienie tętnicze, ale o tym nie wie.

Nadciśnienie tętnicze można przeoczyć, ponieważ zazwyczaj nie wywołuje objawów. Może jednak spowodować udar mózgu, zawał serca, niewydolność nerek i przedwczesny zgon.

W ustaleniu problemu pomagają regularna kontrola ciśnienia krwi.



Możesz zapobiegać nadciśnieniu tętniczemu i je ograniczać



Jedz głównie warzywa,
owoce, produkty
pełnoziarniste
i chude białko.



Ogranicz spożycie alkoholu.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

Czytaj etykiety z wartościami
odżywczymi i spróbuj
ograniczyć sól (sól) do mniej
niż 2300 mg dziennie.



Ruszaj się (chodzenie też
się liczy!) przez co najmniej
150 minut w tygodniu.

Każdy dzień to nowa szansa na podjęcie korzystnej dla zdrowia decyzji. Nie poddawaj się! Praca na rzecz tych celów pomoże Ci żyć dłużej i zdrowiej.

Jeśli palisz papierosy, ich rzucenie stanowi ważny sposób na zmniejszenie ryzyka choroby serca. Jeśli nie czujesz się na siłach rzucić palenie, dostępne są formy leczenia (leki i doradztwo), które mogą Ci pomóc w stopniowym ograniczaniu palenia lub jego unikaniu w określonych sytuacjach (na przykład w domu, w pracy lub w obecności członków rodziny).

Systematycznie zażywaj leki

Jeżeli przepisano Ci leki, zażywaj je. Niektórzy przestają zażywać leki na nadciśnienie tętnicze lub pomijają dawki, ponieważ:



- Nie czują się chorzy.
- Boją się, że nie będzie ich stać na leki.
- Obawiają się działań niepożądanych.
- Ich ciśnienie krwi zaczęło się normować.



Nie pomijaj dawek ani nie odstawiaj leków. Leki mogą obniżyć ryzyko zawału serca i udaru.



W razie pytań porozmawiaj z lekarzem lub farmaceutą.



Regularnie sprawdzaj ciśnienie krwi. Jeśli ciśnienie krwi jest pod kontrolą, oznacza to, że leki działają.



Zasoby

Kontakt



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Znajdź zasoby
umożliwiające
zapobieganie
nadciśnieniu
tętniczemu
i jego obniżanie

Odwiedź stronę nyc.gov/health
i wyszukaj hasło „**high blood
pressure**” (nadciśnienie tętnicze).

Poznaj opcje
leczenia
uzależnienia
od tytoniu:

Odwiedź stronę nyc.gov/nycquits.



Odwiedź stronę nyc.gov/health, aby uzyskać ten i inne materiały na temat zdrowia w dodatkowych językach. Każdy ma prawo do korzystania z usług w swoim języku. We wszystkich biurach i przychodniach Wydziału Zdrowia miasta Nowy Jork są dostępne bezpłatne usługi tłumaczeń ustnych.