

Wpływ nadciśnienia na zdrowie

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Czym jest nadciśnienie?

Wysokie ciśnienie krwi (zwane także nadciśnieniem) to poważna choroba. Często nazywa się ją „cichym zabójcą”, ponieważ wielu chorych nie zdaje sobie sprawy z tego, że mają nadciśnienie.



Jakie są oznaki nadciśnienia?

Wiele osób z nadciśnieniem czuje się normalnie. Choroba zwykle nie daje żadnych oznak. O nadciśnieniu można się dowiedzieć jedynie mierząc ciśnienie krwi.

Jakie skutki zdrowotne może mieć nadciśnienie?

Nadciśnienie może prowadzić do chorób zagrażających życiu, takich jak choroby nerek, ślepotę, zawał serca albo udar.

Czy są leki przeciw nadciśnieniu?

Tak, niektóre osoby przyjmują leki kontrolujące ciśnienie krwi. Lekarz pomoże dobrać leki w ramach planu leczenia.

Jak mogę kontrolować nadciśnienie?

Aby zaplanować nad nadciśnieniem, należy zacząć od podjęcia małych kroków prowadzących do zmiany trybu życia na zdrowszy.



STOSUJ DIETĘ BOGATĄ W OWOCE I WARZYWA



UŻYWAJ I SPOŻYWAJ MNIEJ SOLI



JEŚLI LEKARZ PRZEPISZE LEK, PRZYJMUJ GO CODZIENNIE



SPOŻYWAJ MNIEJ ALKOHOLU



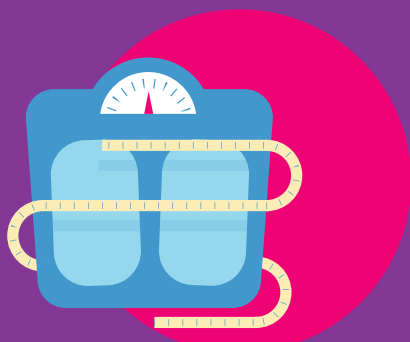
RZUĆ PALENIE



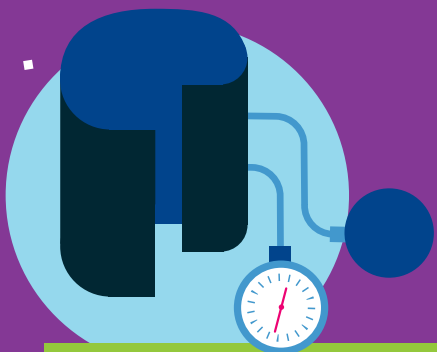
**UPRAWIĄJ ĆWICZENIA FIZYCZNE PRZEC
CO NAJMNIEJ 30 MINUT NIE MNIEJ NIŻ
5 DNI W TYGODNIU**



**OMÓW SVOJE CIŚNIENIE KRWI Z
ZESPOŁEM MEDYCZNYM**



**UTRZYMUJ MASĘ CIAŁA W ZDROWYCH
GRANICACH**



SPRAWDZAJ SVOJE CIŚNIENIE KRWI

Im więcej podejmiesz zmian w kierunku zdrowego trybu życia, tym korzystniejsze będzie to dla Twojego ciśnienia krwi i stanu zdrowia. Porozmawiaj już dziś z lekarzem lub pielęgniarką na temat innych metod obniżania ciśnienia krwi.

Czy grozi mi nadciśnienie?

Każdy może mieć nadciśnienie, ale ryzyko się zwiększa:

- + po 55 roku życia
- + jeśli w rodzinie są osoby mające nadciśnienie

Ryzyko nadciśnienia jest również większe u osób, które:

- + mają nadwagę
- + jedzą żywność bogatą w sól, taką jak fast food, wędliny lub pizza
- + nie uprawiają regularnie ćwiczeń fizycznych
- + piją więcej niż jeden (w przypadku kobiet) lub dwa (w przypadku mężczyzn) drinki z alkoholem dziennie



Prawidłowe jest ciśnienie krwi

**niższe niż
120/80**

(czyli „120 na 80”)

Nadciśnienie
zaczyna się od
wartości **140/90**



Co znaczą wartości ciśnienia krwi?

Badanie ciśnienia krwi pozwala ocenić, jak bardzo trzodzi się serce, pompując krew przez organizm.

W pomiarze tym uzyskuje się dwie wartości. Pierwsza wartość odnosi się do ciśnienia krwi w trakcie wykonywania przez serce skurczu. Druga wartość wskazuje ciśnienie krwi w momencie, kiedy serce znajduje się w rozkurczu.

Lekarza, który pomoże Ci radzić sobie z nadciśnieniem, znajdziesz na stronie
nychealthandhospitals.org

Żyj pełnią zdrowia.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Zadzwoń i ustal termin wizyty
1-844-NYC-4NYC



BĄDŹMY W KONTAKCIE. OBSERWUJ NAS.

nychealthandhospitals.org

Polish