

Nadciśnienie tętnicze w „Środzie z Profilaktyką”



Nadciśnienie tętnicze w „Środzie z Profilaktyką”

Data publikacji
17.05.2023 14:00

Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z nadciśnieniem tętniczym.

Aż 10 mln dorosłych Polaków ma nadciśnienie tętnicze. Jego bagatelizowanie grozi ciężkimi powikłaniami, a nawet śmiercią.

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.

Regularne używanie ciśnieniomierza jest najlepszym sposobem rozpoznania nadciśnienia.

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.

Więcej informacji w poniższych materiałach edukacyjnych przygotowanych przez NFZ:

[Ulotka informacyjna](#)

[Film informacyjny](#)

Źródło:

https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/szp_17.05._nadcisnienie_tetnicze_12.05.p

Grafika: <https://pixabay.com/>

- [PDF](#)

- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)