

# Przewodnik terapii nadciśnienia tętniczego





## Dane kontaktowe



Imię i nazwisko



Adres



Numer telefonu



Lekarz prowadzący



## Moje indywidualne cele terapeutyczne

Ciśnienie  
tętnicze  
krwi

/

mmHg

Tętno

ud./min

Stężenie  
HbA<sub>1c</sub>

%

mmol/l

Masa  
ciała

kg

Cholesterol  
LDL

mg/dl

mmol/l

# Schemat stosowania leków

Data wizyty: .....

| Nr | Nazwa i dawka leku | Dawkowanie                                                                        |                                                                                   |                                                                                    |
|----|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                    |  |  |  |
| 1  |                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |
| 2  |                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |
| 3  |                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |
| 4  |                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |
| 5  |                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |
| 6  |                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |
| 7  |                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |
| 8  |                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |
| 9  |                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |
| 10 |                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |

 Rano

 Po południu (godz. 12–14)

 Wieczorem

Podpis i pieczęć lekarza

## Leczenie nadciśnienia tętniczego



**Spośród chorych leczonych na nadciśnienie tętnicze:**

**8 osób** na 10

wymaga stosowania co najmniej

**dwóch** leków

**5 osób** na 10

wymaga stosowania co najmniej

**trzech** leków

U większości chorych do rozwoju nadciśnienia tętniczego prowadzi wiele czynników, stąd też konieczne jest stosowanie różnych grup leków w celu uzyskania docelowych wartości ciśnienia tętniczego.

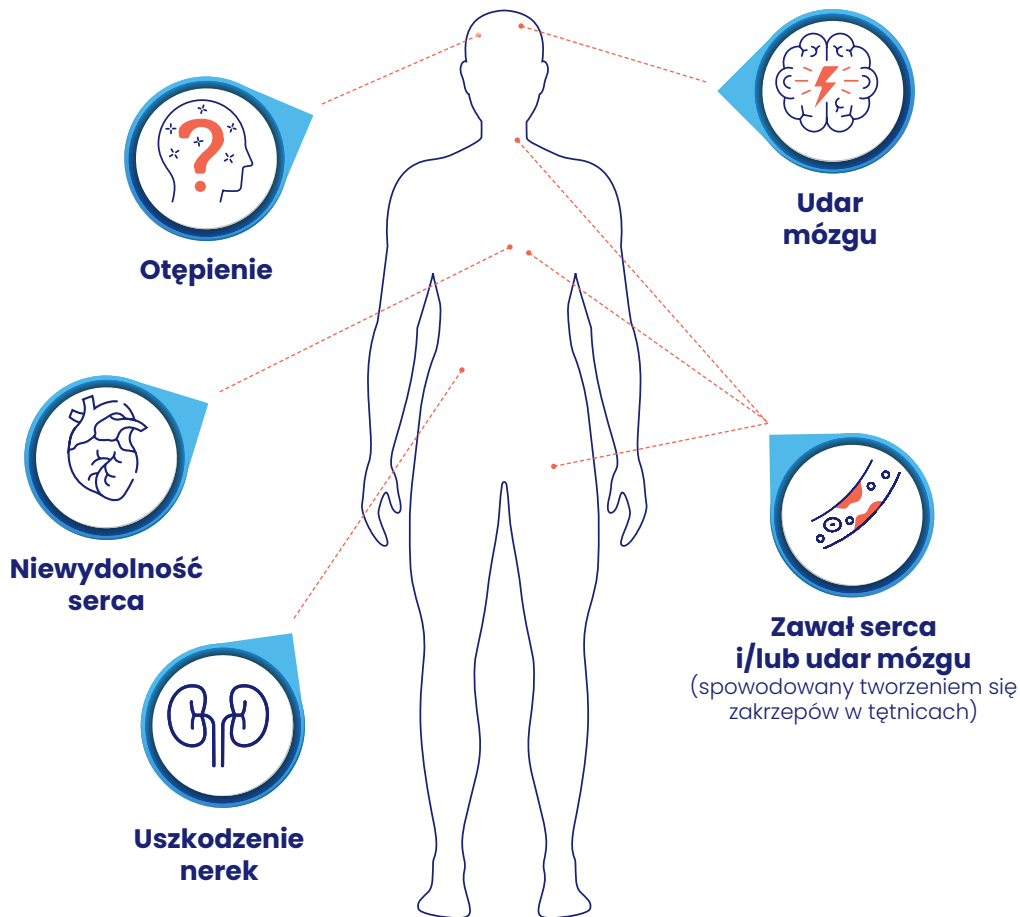
Wśród dostępnych terapii stosuje się również preparaty złożone, czyli połączenie dwóch lub trzech leków w jednej tabletkie.



**Mniejsza liczba tabletek to łatwiejsza terapia.**

**Przyjmuj zalecane leki zgodnie ze wskazówkami lekarza.**

## Następstwa podwyższonych wartości ciśnienia tętniczego



## Prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego



Cele terapii nadciśnienia tętniczego są ustalane **indywidualnie dla każdego chorego**.

Zapytaj swojego lekarza prowadzącego, jakie są **docelowe wartości ciśnienia w Twoim przypadku**.

Pamiętaj również o **zapisywaniu częstości rytmu serca (tętna)**. Spoczynkowe tętno powyżej 80 uderzeń na minutę związane jest z wyższym ryzykiem sercowo-naczyniowym.

## Jaki aparat do pomiarów ciśnienia tętniczego wybrać?



Pamiętaj, aby pomiaru dokonywać sprawdzonym ciśnieniomierzem:

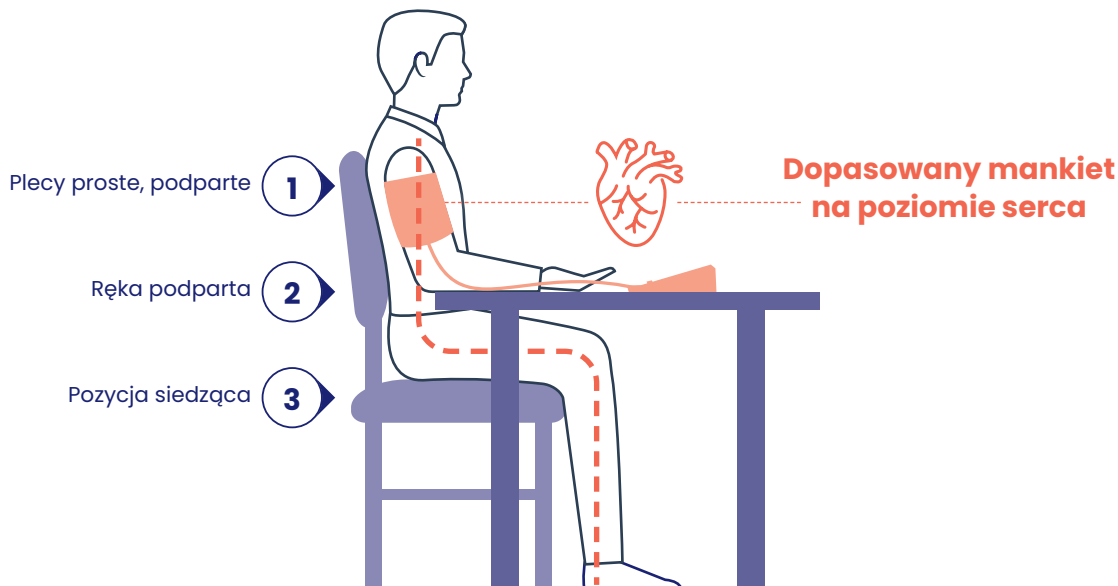
- **z walidacją** (potwierdzeniem rzetelności wyników w badaniach klinicznych)
- **z odpowiednio dobranym mankietem**, dopasowanym do obwodu ramienia. Dostępne są mankiety, które obejmują szeroki zakres obwodów ramienia – jednocześnie średni i duży (mankiet M–L).

Listę dostępnych w Polsce zwalidowanych urządzeń znajdziesz na stronie objętej patronatem Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego:

**[www.dobrzemierze.pl](http://www.dobrzemierze.pl)**

## Jak samodzielnie wykonywać pomiary ciśnienia tętniczego?

Pomiar należy wykonywać na ramieniu, na którym stwierdzono wyższe wartości ciśnienia.



### Co może wpłynąć na wynik pomiaru ciśnienia tętniczego?

Pełny pęcherz moczowy



Krzyżowanie nóg



Palenie



Alkohol



Rozmowa



## Dekalog świadomego pacjenta

- **CODZIENNIE PRZYJMUK LEKI NA NADCIŚNIEKIE TĘTNICZE**  
nie ma urlopu od leczenia nadciśnienia tętniczego
- **REGULARNIE MIERZ CIŚNIEKIE**  
częstość pomiarów określi Twój lekarz
- **JEŻELI PALISZ, PRZESTAŃ**  
zmniejszy to Twoje ryzyko zawału serca i udaru mózgu
- **ZDROWO SIĘ ODŻYWKJ**  
m.in. zwróć uwagę na zawartość tłuszczów i cukrów prostych
- **ZADBAJ O PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA**  
Twój wskaźnik BMI nie powinien przekraczać 25 kg/m<sup>2</sup>
- **OGRANICZ SPOŻYCIE SOLI**  
pamiętaj, że większość soli w diecie pochodzi z przetworzonych produktów
- **ZWIĘKSZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ**  
wpłyne to korzystnie nie tylko na wysokość ciśnienia tętniczego
- **OGRANICZ SPOŻYCIE ALKOHOLU**  
wpływa on niekorzystnie na wysokość ciśnienia tętniczego, jest czynnikiem ryzyka rozwoju chorób serca oraz przedwczesnego zgonu
- **KONTROLUJ STĘŻEKIE CHOLESTEROLU LDL**  
jest on istotnym czynnikiem ryzyka zawału serca i udaru mózgu
- **PAMIĘTAJ O REGULARNYCH WIZYTACH U LEKARZA**



## Co z tą solą?

### Produkty z małą zawartością sodu



owoce i warzywa



mleko, naturalne jogurty,  
sery twarogowe



kasze, ryż, ziemniaki



oleje roślinne



nasiona roślin strączkowych



świeże mięso i ryby



jaja



orzechy i nasiona (niesolone)

### Produkty z dużą zawartością sodu



kostki rosółowe, zupy i sosy instant



płatki kukurydziane



gotowe mieszanki przyprawowe,  
sos sojowy, keczup



chipsy, popcorn, paluszki,  
krakersy, precelki, solone orzeszki



sery żółte, pleśniowe, topione, feta



wędzone: mięso, ryby i sery



ciasto francuskie, pieczywo



dania fast food



wędliny, konserwy



kiszonki

**OGRANICZ** spożycie soli do 5–6 g dziennie!

**ZAMIEŃ** sól stołową na spożywczą sól potasową.

**ZREZYGNUJ** z solniczki postawionej na stole.

**PAMIĘTAJ!** Obecnie głównym źródłem soli jest przetworzona żywność.

**Szczypta soli**  
= 0,25 g



**Łyżeczka**  
= 5 g

## Zdrowa dieta – podstawą dobrego samopoczucia

Jedna porcja warzyw i owoców to:



**1 średniej wielkości owoc/warzywo** (np. jabłko, banan, pomidor, marchewka)



**0,5 szkl. drobnych owoców** (np. malin, jagód, poziomek)



**0,5 szkl. posiekanych świeżych lub ugotowanych warzyw/owoców**



**1 szkl. świeżych sałat i innych warzyw liściastych** (warzywa liściaste po ugotowaniu liczą się tak, jak pozostałe warzywa, tj. 1 porcja = 0,5 szkl.)



**Produkty pełnoziarniste:** 2–3 porcje/dzień



**Owoce:** 1–2 porcje/dzień



**Tłuste ryby morskie\*:** 2 porcje/tydzień



**Warzywa:** 3–4 porcje/dzień



**Unikaj** spożywania dużej ilości alkoholu lub zrezygnuj z niego całkowicie.

**Spożycie alkoholu należy ograniczyć do nie więcej niż 20 g alkoholu/dzień** (500 ml piwa, 200 ml wina, 50 g wódki) **u mężczyzn** i nie więcej niż **10 g alkoholu/dzień** (250 ml piwa, 100 ml wina, 25 g wódki) **u kobiet**.

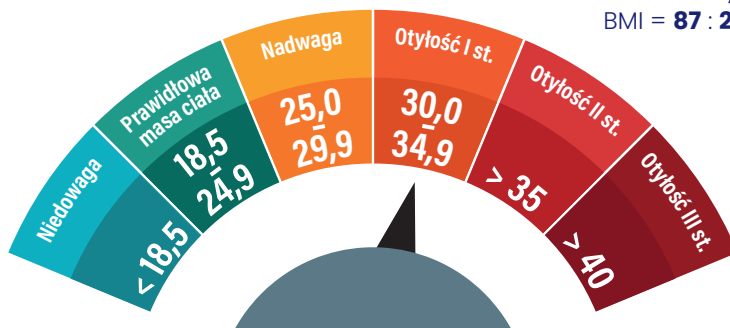
\* pieczone, gotowane, duszone, grillowane (na grillu elektrycznym)

## Prawidłowa masa ciała – gwarantem dobrego i długiego życia

| Zmierz/wylicz                                                     |                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Obwód talii                                                       | BMI                                                             |
| Prawidłowy:<br>mężczyźni < <b>94 cm</b><br>kobiety < <b>80 cm</b> | Prawidłowa masa ciała:<br>BMI <b>18,5–24,9 kg/m<sup>2</sup></b> |

$$\text{BMI} = \frac{\text{MASA (kg)}}{\text{WZROST (m}^2\text{)}}$$

Przykładowo, jeśli masz **1,7 m** wzrostu i ważysz **87 kg**, to Twoje BMI wynosi **30,1**  
 $\text{BMI} = 87 : (1,7 \times 1,7)$ ,  
 czyli  
 $\text{BMI} = 87 : 2,89 = 30,1$



Stwierdziłeś u siebie otyłość brzuszną (obwód w talii u mężczyzn  $\geq 102$  cm, u kobiet  $\geq 88$  cm) LUB Twoje BMI wynosi  $30 \text{ kg/m}^2$  albo więcej? Zacznij działać i zmniejsz kaloryczność swojej diety o 500–600 kcal! Na kolejnych stronach znajdziesz wskazówki, jak to zrobić.

## Jak wygląda 500–600 kcal?

### tłuszcze



70 g masła (7 łyżeczek)  
60 g oleju (6 łyżek)  
60 g smalcu (5 łyżek)  
80 g majonezu (3 łyżki)

### przekąski



100 g chipsów (3/4 paczki)  
150 g popcornu (gotowego produktu)  
2 małe hamburgery  
100 g frytek (2 średnie porcje)

### słodycze, bakalie



130 g cukru (26 łyżeczek)  
100 g czekolady  
7 cukierków czekoladowych  
90 g orzechów (6 łyżek)

### alkohol



1 l piwa (2 butelki)  
5 lampek wina  
5 kieliszków mocnego alkoholu  
2,5 „małpki” 100 ml

## ZASTĄP

słodkie napoje  
gazowane



wodą  
mineralną



słodycze



owocami  
i warzywami



## Jak wygląda 500–600 kcal?

|                        |                                                                                   |                                                                                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>napoje</b>          |  | 10 × cappuccino<br>3 × caffè latte<br>5 szklanek soku owocowego<br>5 szklanek coli                                                          |
| <b>dania obiadowe</b>  |  | 160 g kotleta schabowego (1,25 kotleta)<br>500 g surowej piersi z kurczaka<br>450 g grillowanej piersi z kurczaka<br>6 pierogów (bez okras) |
| <b>nabiał</b>          |  | 400 g twarogu półtłustego<br>4 szklanki mleka 3,2%<br>500 g jogurtu owocowego (3,3 małego kubka)<br>135 g sera żółtego (9 plasterów)        |
| <b>owoce i warzywa</b> |  | 850 g ziemniaków (10 średnich)<br>3 kg pomidorów<br>1 kg jabłek<br>4 banany                                                                 |

## ZASTĄP

smalec,  
słoninę

oliwą  
z oliwek

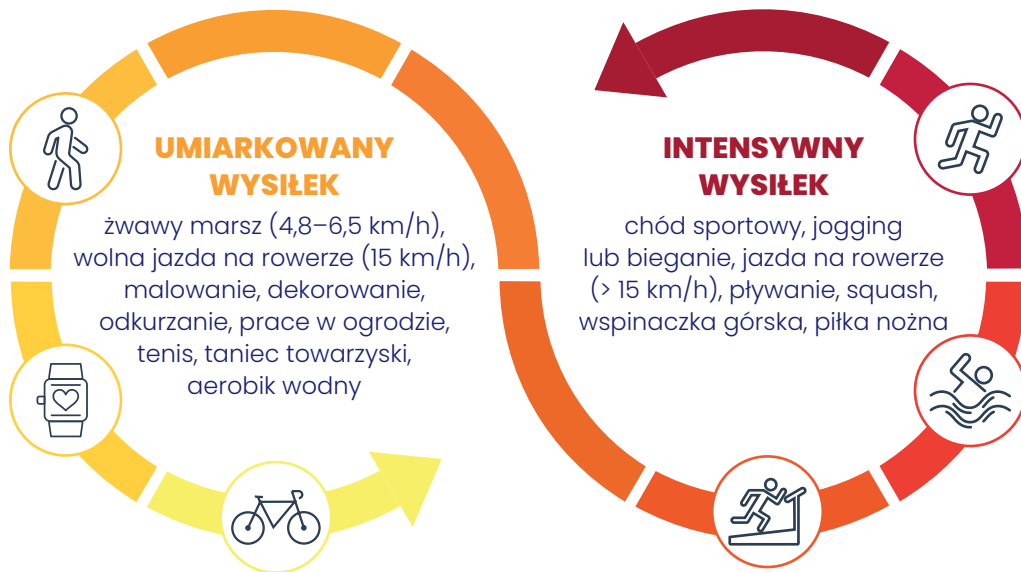
tłuste  
mięsa

chudym mięsem,  
najlepiej grillowanym  
lub gotowanym na parze


## Ruch to zdrowie

### Bądź aktywny co najmniej 4–5 razy w tygodniu.

Podążaj co najmniej 150-minutowy wysiłek tygodniowo (np. 30 minut przez 5 dni w tygodniu) o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75-minutowy intensywny wysiłek tygodniowo (np. 15 minut przez 5 dni w tygodniu).



Jeśli **nie wykryto** u Ciebie **cukrzycy** ani **zaburzeń gospodarki lipidowej** i **nie jesteś** z tego powodu **leczony**, **raz w roku kontroluj** stężenie glukozy i cholesterolu.



### STĘŻENIE GLUKOZY NA CZCZO

Gdy stwierdzisz stężenie glukozy na czczo  $> 100$  mg/dl, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem.

## WARTOŚCI DOCELOWE CHOLESTEROLU LDL A GRUPY RYZYKA SERCOWO-NACZYNIOWEGO

**$< 55$  mg/dl**

### BARDZO WYSOKIE RYZYKO

(np. chorzy po zawale serca, udarze mózgu)

**$< 70$  mg/dl**

### WYSOKIE RYZYKO

(np. chorzy z ciśnieniem powyżej 180/110 mmHg, umiarkowaną niewydolnością nerek)

**$< 100$  mg/dl**

### UMIARKOWANE RYZYKO

(wszyscy pozostali pacjenci)



**Zapytaj swojego lekarza,  
do której grupy należysz.**

## Zasady pomiarów



Przez **7 dni** przed wizytą codziennie (2 razy na dobę) wykonuj pomiary wartości ciśnienia tętniczego według poniższego schematu:



### Poranek

2 pomiary po wstaniu z łóżka,  
przed śniadaniem  
i przyjęciem leków



### Wieczór

2 pomiary przed kolacją  
i przyjęciem leków



### Wykonaj 2 pomiary:

bezpośrednio po sobie lub jeden po drugim.



**Pamiętaj o zanotowaniu wartości  
ciśnienia tętniczego i tętna!**

**Poza 7-dniowymi okresami przed wizytą wykonuj pomiary kilka razy w miesiącu lub z częstotliwością zaleconą przez Twojego lekarza. Zawsze wykonuj 2 pomiary bezpośrednio po sobie.**



# **Dzienniczek**

kontroli pomiarów ciśnienia tętniczego



## Data



Godzina

**CIŚNIENIE** (mmHg)

## Skurczowe

## Rozkurczowe



Tetno



## Data



Godzina

**CIŚNIENIE** (mmHg)

Skurczowe

## Rozkurczowe



Tetno



## Data



Godzina

**CIŚNIENIE** (mmHg)

## Skurczowe

## Rozkurczowe



Tetno



Data



Godzina

**CIŚNIENIE** (mmHg)

Skurczowe

## Rozkurdzowe



 Tetno



## Data



Godzina

**CIŚNIENIE** (mmHg)

## Skurczowe

## Rozkurczowe



Tetno



## Data



Godzina

**CIŚNIENIE** (mmHg)

Skurczowe

## Rozkurczowe



Tetno



## Data



Godzina

**CIŚNIENIE** (mmHg)

Skurczowe

## Rozkurczowe



Tetno





Data



Godzina

**CIŚNIENIE** (mmHg)

Skurczowe

## Rozkurczowe



Tetno



## Data



Godzina

**CIŚNIENIE** (mmHg)

## Skurczowe

## Rozkurczowe



Tetno



Data



Godzina

**CIŚNIENIE** (mmHg)

Skurczowe

## Rozkurczowe



 Tetno



## Data



Godzina

**CIŚNIENIE** (mmHg)

## Skurczowe

## Rozkurczowe



Tetno



## Data



Godzina

**CIŚNIENIE** (mmHg)

## Skurczowe

## Rozkurczowe



Tetno



Tetno

**SERVIER**   
moved by you

Zadbaj o lepsze radzenie sobie z chorobą przewlekłą na co dzień

# Moja Recepta na Zdrowie

## Edukacyjna strona www



**Rzetelne informacje**  
na temat chorób  
(przyczyny, objawy,  
czynniki ryzyka, dane  
epidemiologiczne).



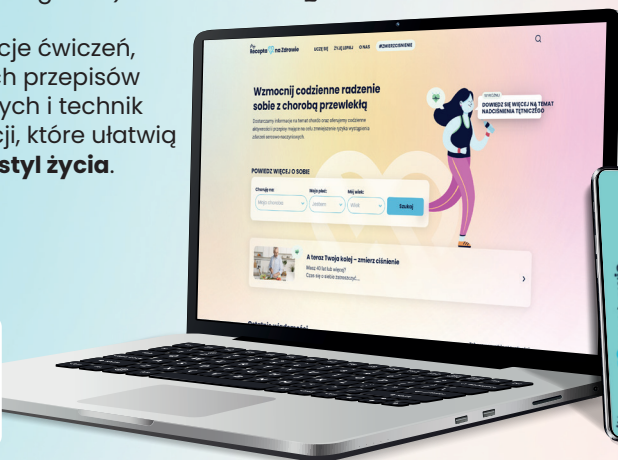
Proponujemy ćwiczeń,  
zdrowych przepisów  
kulinarnych i technik  
relaksacji, które ułatwią  
**zdrowy styl życia.**

## Kanał podcastowy

dla pacjentów, czyli  
**rozmowy z ekspertami**  
w dziedzinie kardiologii,  
hipertensjologii,  
diabetologii, dietetyki,  
psychologii, onkologii  
oraz aktywności fizycznej.  
Dostępne są  
na YouTube i Spotify



Zeskanuj aparatem  
telefonu i wejdź na stronę



Zeskanuj aparatem  
telefonu i obejrzyj

[www.receptanazdrowie.pl](http://www.receptanazdrowie.pl)

Pod patronatem organizacji pacjentów:



MP260220