

# Nadciśnienie tętnicze



## Biuletyn dot. zdrowia

Odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health), aby zobaczyć wszystkie biuletyny dot. zdrowia  
Zadzwoń pod nr 311 w celu zamówienia bezpłatnych kopii.



# Fakty na temat ciśnienia krwi

Pomiar ciśnienia krwi określają dwie liczby. Jest ono zapisane w postaci jednej cyfry występującej po drugiej. Ciśnienie krwi można zbadać u lekarza, w wielu aptekach lub w domu.

## 115

### Ciśnienie skurczowe

Wysokość ciśnienia w tętnicach, gdy serce pompuje krew

## 75

### Ciśnienie rozkurczowe

Wysokość ciśnienia w tętnicach, gdy serce odpoczywa pomiędzy uderzeniami

Poniżej 120 oraz Poniżej 80	120 do 139 lub 80 do 89	140 i wyższe lub 90 i wyższe
Normalne w przypadku większości osób	W grupie ryzyka (blisko nadciśnienia tętniczego)	Nadciśnienie tętnicze

Powyższa tabela jest przeznaczona dla osób, którym **nie** powiedziano, że mają wysokie ciśnienie krwi. Jeśli stwierdzono nadciśnienie, lekarz może pomóc w ustaleniu celu odpowiedniego dla danego pacjenta.

# Nadciśnienie tętnicze jest niebezpieczne

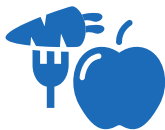


**1** na **4** dorosłych nowojorczyków  
cierpi na nadciśnienie tętnicze.

Wielu innych mieszkańców Nowego Jorku ma  
wysokie ciśnienie krwi, jednak o tym nie wie.

- Wysokie ciśnienie krwi (nadciśnienie) można przeoczyć, ponieważ zazwyczaj brak **objawów**. Może jednak powodować **udar, zawał serca** oraz **przedwczesną śmierć**.
- Regularna kontrola ciśnienia krwi pomaga ustalić, czy istnieje problem.
- Grupy osób o większym prawdopodobieństwie nadciśnienia obejmują osoby powyżej **65 roku życia, rasy czarnej** oraz **latynoskiej**.

# Możliwa jest prewencja/kontrolowanie nadciśnienia tętniczego



Najlepsze są pełne ziarna, owoce i warzywa. Unikaj przetworzonej żywności.

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

Czytaj etykiety z wartościami odżywczymi i spróbuj ograniczyć sód (sól) do 2 300 mg dziennie.



Ogranicz ilość spożywanego alkoholu.  
Kobiety: Nie więcej niż 1 drink dziennie.  
Mężczyźni: Nie więcej niż 2 drinki dziennie.



Uprawiaj ruch (chodzenie jest ważne!) przez co najmniej 30 minut dziennie, pięć dni w tygodniu.



Rzuć palenie, ponieważ zwiększa ono ryzyko zawału serca i udaru.

Każdy dzień to nowa szansa na podjęcie zdrowej decyzji. Nie poddawaj się! Praca na rzecz tych celów pomoże prowadzić dłuższe, zdrowsze życie.

## Stosowanie leków ma znaczenie

Zażywaj leki, jeśli lekarz je przepisze. Niektórzy przestają zażywać leki na nadciśnienie lub pomijają dawki, ponieważ:



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



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



Zwróć się do lekarza i (lub) farmaceuty w przypadku pytań lub wątpliwości.



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

# Zasoby

## Połącz się



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

---

### Znajdź narzędzia umożliwiające prewencję i obniżające wysokie ciśnienie krwi

Odwiędź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)  
i wyszukaj hasło **high blood pressure**  
(wysokie ciśnienie krwi)

---

### Znajdź pomoc w rzuceniu palenia

Odwiędź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)  
i wyszukaj hasło **NYC Quits** (NYC rzuca palenie)

---

### Otrzymaj najnowsze biuletyny dot. zdrowia

Odwiędź stronę [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs)



Odwiędź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) w celu uzyskania dodatkowych wersji językowych tego biuletynu dot. zdrowia oraz innych przetłumaczonych materiałów na temat zdrowia. Masz prawo do usług we własnym języku. Te usługi są bezpłatne we wszystkich biurach i klinikach wydziału zdrowia miasta Nowy Jork.