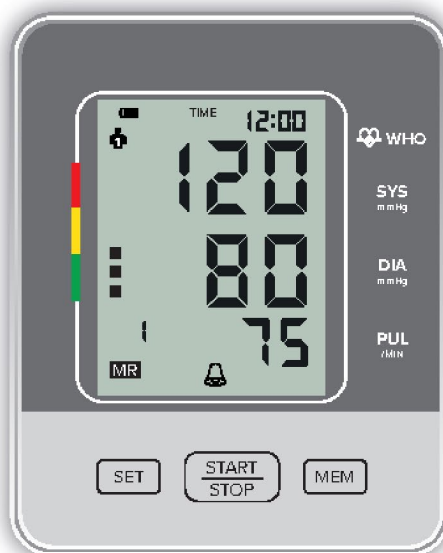
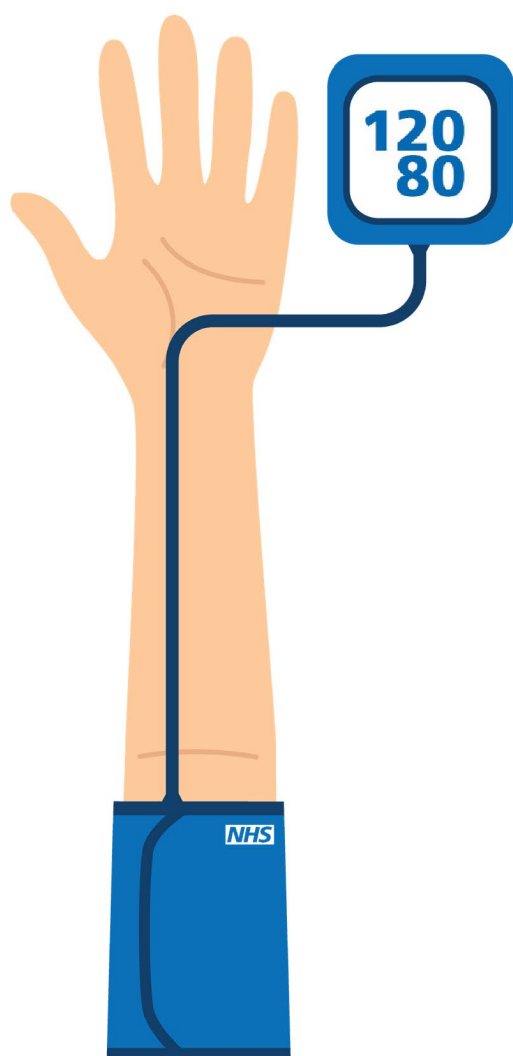


O ciśnieniu krwi i znaczeniu otrzymanych wyników



**Broszura przyjazna
czytelnikowi**

Kim jesteśmy i o czym jest ta broszura



Jesteśmy Radą ds. Zintegrowanej Opieki Zdrowotnej NHS na region Lancashire i South Cumbria.



Ta broszura porusza następujące kwestie:



- czym jest ciśnienie krwi,
- dlaczego musisz wiedzieć, czy Twoje ciśnienie krwi jest wysokie,
- co może powodować podwyższenie ciśnienia krwi,
- jak mierzyć ciśnienie krwi,
- jak mierzyć ciśnienie krwi w domu,
- co może pokazać Ci ciśnieniomierz,
- co możesz zrobić, aby obniżyć ciśnienie krwi,
- jak dokonywać zdrowych wyborów,
- co zrobić z wynikami pomiarów.



Dlaczego musisz wiedzieć, czy Twoje ciśnienie krwi jest wysokie



Ciężnienie krwi to ciśnienie wywierane przez krążącą w Twoim ciele krew.



Jeśli jest zbyt wysokie, ryzyko wystąpienia u Ciebie zawału serca lub udaru mózgu rośnie.



Możesz nie wiedzieć, czy masz wysokie ciśnienie krwi – ten stan nie daje żadnych zmian w samopoczuciu.



Jedynym sposobem, aby się o tym przekonać, jest regularne mierzenie ciśnienia krwi.

Co może powodować podwyższenie ciśnienia krwi



Lekarze nie wiedzą, dlaczego u niektórych osób ciśnienie krwi jest wysokie, ale istnieją pewne czynniki, które mogą zwiększać możliwość wystąpienia tego zjawiska.

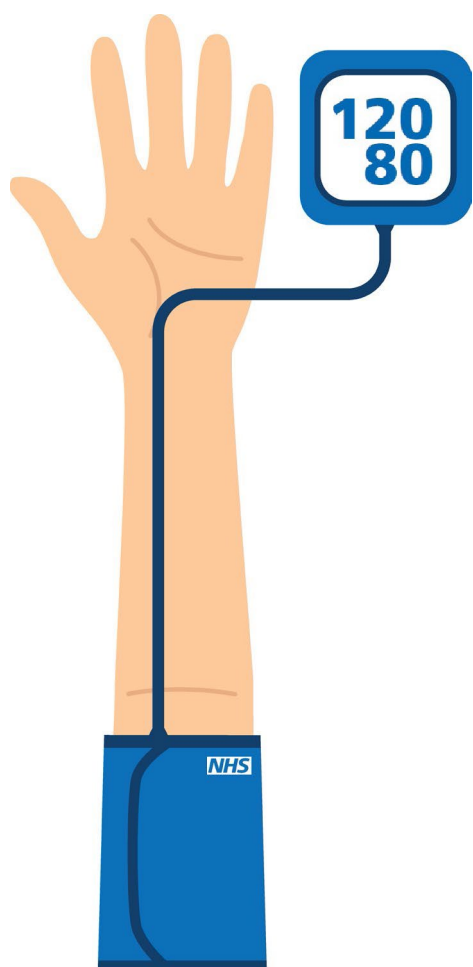


Ryzyko wystąpienia wysokiego ciśnienia krwi jest większe, jeśli:

- inni członkowie Twojej rodziny mają wysokie ciśnienie krwi,
- pochodzisz z Afryki, Karaibów lub Azji Południowej,
- jesteś w podeszłym wieku,
- masz nadwagę,
- spożywasz dużo soli,
- pijesz dużo alkoholu.



Jak mierzyć ciśnienie krwi



Ciśnienie krwi wyraża się za pomocą dwóch wartości liczbowych.

Pierwsza liczba jest większa i określa, jak wysokie jest ciśnienie krwi w momencie bicia serca. To jest tzw. **ciśnienie skurczowe**.

Druga liczba jest mniejsza i informuje, jak wysokie jest ciśnienie krwi pomiędzy kolejnymi uderzeniami serca. To jest **ciśnienie rozkurczowe**.



Podczas mierzenia ciśnienia krwi, specjaliści powiedzą Ci coś w stylu „120 na 80”, podadzą przy tym jednak wartości prawidłowe dla Ciebie.

Zapiszą te 2 liczby w następujący sposób **120/80 mmHg**.

Jak mierzyć ciśnienie krwi w domu



Nadciśnienie tętnicze może **zdiagnozować** wyłącznie lekarz.

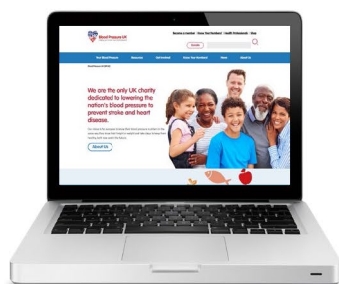
Termin „zdiagnozować” oznacza, że lekarz musi zapoznać się z Twoimi wynikami badań i stwierdzić u Ciebie problem zdrowotny.



Ciśnienie krwi możesz mierzyć w domu. Potrzebny będzie do tego celu domowy ciśnieniomierz.



Istnieje wiele różnych typów tych urządzeń, dlatego warto się przyjrzeć różnym z nich i sprawdzić, czy zostały odpowiednio przetestowane i czy są odpowiednie.



Więcej informacji na temat pomiaru ciśnienia krwi w domu znajdziesz na **www.bloodpressureuk.org**.

Przed zmierzeniem ciśnienia krwi w warunkach domowych:



- pomiar należy wykonać przed posiłkiem, zażyciem leków lub ćwiczeniami fizycznymi,
- upewnij się, że nie musisz iść do toalety,
- nie pij kawy ani herbaty przez 30 minut przed wykonaniem pomiaru,
- nie pal przez 30 minut przed wykonaniem pomiaru,
- upewnij się, że czujesz się komfortowo i spokojnie,
- posiedź spokojnie przez 5 minut przed rozpoczęciem pomiaru,
- usiądź opierając stopy o podłogę, rozluźnij plecy i ramiona,
- użyj **mankietu**, który dobrze przylega do Twojego ramienia. **Mankiet** jest rodzajem zakładanej na ramię opaski, która stanowi część ciśnieniomierza,
- sprawdź czy mankiet znajduje się na wysokości Twojego serca,
- korzystaj tylko ze sprawdzonego urządzenia, które podaje prawidłowe informacje.



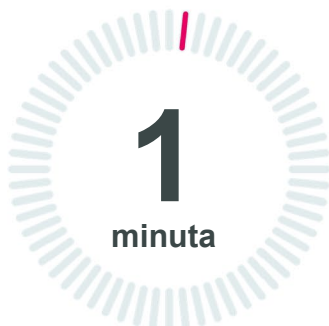
Kiedy po raz pierwszy zaczniesz mierzyć ciśnienie krwi w domu, wypróbuj urządzenie na obu rękach.



Pomiarów dokonuj na ramieniu dającym najwyższe wskazania.



Mierz ciśnienie krwi dwa razy dziennie – raz rano i raz wieczorem.



Za każdym razem wykonuj 2 pomiary w odstępie 1 minuty.



Mierz ciśnienie krwi codziennie o tej samej porze.

Co może wskazać Ci ciśnieniomierz



Masz niskie ciśnienie krwi

Stan, w którym dowolny z wyników jest niższy niż 90/60 mmHg nazywany jest **niskim ciśnieniem krwi**.

Może on być dla Ciebie normalny, ale jeśli odczuwasz zawroty głowy lub mdłości, skonsultuj się z lekarzem.



Masz problemy z tętnem

Niektóre ciśnieniomierze pokazują także wartość **tętna**.

Twoje **tętno** to miejsce, w którym możesz wyczuć bicie serca przez skórę.

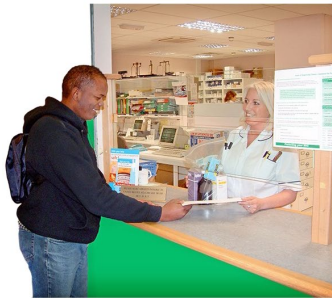
Jeśli Twoje tętno jest zbyt szybkie (powyżej 100) lub zbyt wolne (poniżej 50), porozmawiaj o tym z lekarzem.





Jeśli Twój ciśnieniomierz nie pokazuje żadnych wartości

Udaj się do lekarza lub **farmaceuty**, aby zmierzyć ciśnienie krwi.



Farmaceuci to osoby, które zajmują się tworzeniem i sprzedażą leków. Nazywane są również aptekarzami.

Co możesz zrobić, aby obniżyć ciśnienie krwi



Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby obniżyć ciśnienie krwi. Oto niektóre z nich:

- jedz więcej owoców i warzyw,
- ćwicz więcej,
- przyjmuj wszystkie leki zalecone przez lekarza,
- pij mniej alkoholu,
- schudnij, jeśli zaleci Ci to lekarz,
- nie dodawaj do jedzenia dodatkowej ilości soli,

Jak dokonywać zdrowych wyborów



Do obniżenia ciśnienia krwi przyczynić się mogą także te drobne, lecz pozwalające na dbanie o zdrowie decyzje. Możesz np.:

- jako przekąskę, zamiast chipsów lub czekolady, jeść owoce, niesolone orzechy lub zwykły popcorn,
- dodawać do jedzenia pieprz i przyprawy zamiast soli,
- korzystać ze schodów zamiast windy,
- zacząć szybciej chodzić,
- rzucić palenie.

Co oznaczają wyniki ciśnienia krwi

$\frac{140}{90}$ ↑

140/90 lub jeśli którakolwiek z wartości jest wyższa

Twoje ciśnienie krwi jest za wysokie. Porozmawiaj z lekarzem i zmierz je ponownie.

$\frac{130}{85}$ ↑

Między 130/85 a 139/89

Twoje ciśnienie krwi jest trochę zbyt wysokie. Zadbaj o zdrowy tryb życia, żeby je obniżyć, a za rok sprawdź je ponownie.

$\frac{90}{60}$ $\frac{130}{85}$ ✓

Między 90/60 a 129/84

Twoje ciśnienie krwi jest prawidłowe. Sprawdzaj je co 5 lat.

$\frac{90}{60}$ ↓

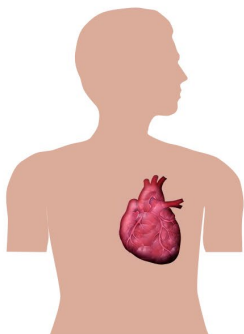
Jeśli którakolwiek z wartości jest niższa niż 90/60

Masz niskie ciśnienie krwi. Porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby dowiedzieć się, co to oznacza.



Jeśli ciśnieniomierz wskazuje wartość twojego tętna, może również informować Cię o tym, że:

Twoje serce bije nieregularnie.



Termin „nieregularnie” oznacza, że serce nie bije w normalnym rytmie.

Jeśli masz nieregularne bicie serca, jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem.



Jeśli odczuwasz ból w klatce piersiowej lub nie możesz oddychać, zadzwoń pod numer 999.

Twoje tętno jest zbyt wolne lub zbyt szybkie



Jeśli Twoje serce bije zbyt wolno, możesz odczuwać zawroty głowy lub nudności.

Jeśli jest zbyt szybkie, może utrudniać oddychanie.



Jeśli Cię to niepokoi, porozmawiaj o tym z lekarzem.

Moje wyniki ciśnienia krwi



Użyj tej strony i następnej,
aby zapisać wyniki ciśnienia
krwi podczas każdego pomiaru.

Data pomiaru

Wyniki:

Moje tętno wynosi

Data pomiaru

Wyniki:

Moje tętno wynosi

Data pomiaru

Wyniki:

Moje tętno wynosi

Data pomiaru

Wyniki:

Moje tętno wynosi

Data pomiaru

Wyniki:

Moje tętno wynosi

Data pomiaru

Wyniki:

Moje tętno wynosi

Data pomiaru

Wyniki:

Moje tętno wynosi

Gdzie uzyskać więcej informacji na temat ciśnienia krwi



Więcej informacji znajdziesz na tych stronach internetowych. Możesz nakierować aparat telefonu komórkowego lub tabletu na kody QR i kliknąć link lub stronę internetową.

Nasza strona internetowa
www.lancashireandsouthcumbria.icb.nhs.uk



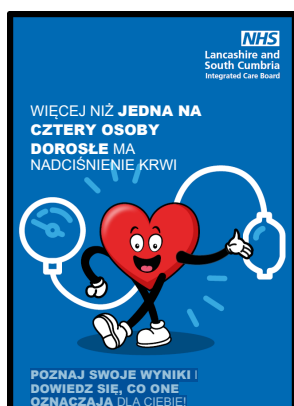
Strona internetowa NHS.
Lub przejdź na **www.nhs.uk**



Strona internetowa British Heart Foundation.
Lub odwiedź **www.bhf.org.uk**



Strona Healthier Lancashire and South Cumbria.
Lub odwiedź
www.healthierlsc.co.uk/healthyhearts/resources



Pełna wersja tego dokumentu nosi nazwę „Poznaj swoje wyniki i dowiedz się, co one oznaczają dla Ciebie”