



**ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA 2013**  
pod hasłem „ZDROWE BICIE SERCA”



**Światowy Dzień Zdrowia obchodzony jest 7 kwietnia z okazji rocznicy powstania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 1948 roku. Każdego roku motyw przewodni Światowego Dnia Zdrowia poświęcony jest innej tematyce, która podkreśla priorytetowy obszar problemów w obszarze zdrowia publicznego na świecie. W tym roku motywem przewodnim jest NADCIŚNIENIE. Hasłem tegorocznej kampanii jest *Healthy Heart Beat* – zdrowe bicie serca, prawidłowe ciśnienie krwi.**

Wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca, w tym zawału serca, udaru mózgu i niewydolności nerek. Wysokie ciśnienie krwi sprawia, że mięsień sercowy pracuje ciężiej niż powinien, co w dłuższym czasie, skutkuje osłabieniem mięśnia sercowego. Im wyższe ciśnienie tętnicze krwi, tym większe ryzyko wystąpienia zawałów serca lub udarów mózgu. Ryzyko wystąpienia tych powikłań wzrasta w obecności innych czynników ryzyka, takich jak cukrzyca, zaburzenia lipidowe czy niezdrowy styl życia (nadwaga lub otyłość, niezdrowa dieta, palenie papierosów, nadmierne spożycie alkoholu oraz brak aktywności fizycznej). Niektórzy mają wysokie ciśnienie krwi, ponieważ są obciążeni dodatkowym wywiadem rodzinnym.

Ciśnienie krwi ma również tendencję do zwiększania się wraz z wiekiem.

Z aktualnych badań epidemiologicznych wynika, że co drugi, trzeci Polak ma nieprawidłowe ciśnienie krwi.

Tylko ok. 30-50% osób zdaje sobie z tego sprawę, a prawie połowa wiedząc o nadciśnieniu nie leczy go lub robi to nieskutecznie. Jedynie u niewielkiego odsetka chorych, nadciśnienie jest dobrze kontrolowane. Wysokiemu ciśnieniu krwi można jednak zapobiegać.

Ostatecznym celem kampanii prowadzonej w ramach Światowego Dnia Zdrowia 2013 jest zmniejszenie zawałów serca i udarów mózgu, przez:

- ✓ podniesienie świadomości społeczeństwa na temat przyczyn i skutków nadciśnienia tętniczego,
- ✓ edukacja zdrowotna w zakresie zapobiegania wysokiemu ciśnieniu krwi i jego powikłaniom,
- ✓ zachęcenie osób dorosłych do regularnej kontroli swojego ciśnienia krwi i stosowania się do zaleceń lekarza,

- ✓ zachęcenie władz krajowych i lokalnych, aby utworzyć warunki sprzyjające prozdrowotnym zachowaniom.

### **Nadciśnienie tętnicze może dotyczyć każdego z nas**

O wysokim lub podwyższonym ciśnieniu krwi, czyli o nadciśnieniu tętniczym mówimy wówczas, gdy ciśnienie tętnicze w kilkakrotnych pomiarach przekracza wartości uznane za prawidłowe. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami przyjętymi przez WHO wartość ciśnienia krwi 140/90 mmHg stanowi granicę między ciśnieniem prawidłowym (norma: < 130/85 mmHg) a podwyższonym. Nadciśnienie tętnicze, oznacza wzrost wartości ciśnienia ponad 140/90 mmHg niezależnie od wieku pacjenta, potwierdzone kilkoma pomiarami. Najnowsza klasyfikacja wprowadza także wartość ciśnienia optymalnego, tj. **120/80** mmHg.

### **Najważniejsze informacje:**

Zawały serca i udary mózgu są głównymi przyczynami zgonów na całym świecie. Możesz im jednak zapobiec.

- ✓ Rzucając palenie, zmniejszasz ryzyko zawałów serca lub udarów mózgu już od pierwszego dnia zaprzestania palenia. Ogranicz również spożycie alkoholu.



- ✓ Zwiększając swoją aktywność fizyczną trwającą, co najmniej 30 minut dziennie, możesz zmniejszyć ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Wypoczywaj aktywnie.



- ✓ Jedząc co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie, ograniczając sól do 1 łyżeczki oraz zmniejszając ilość tłuszczu w diecie, możesz zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału serca i lub udaru mózgu.



- ✓ Wysokie ciśnienie krwi często nie daje żadnych objawów, ale może wywołać nagły udar mózgu lub zawał serca. Dlatego kontroluj swoje ciśnienie krwi regularnie. Pomiar ciśnienia jest szybki i bezbolesny.



- ✓ Cukrzyca zwiększa ryzyko ataku serca i udaru mózgu. Jeśli chorujesz na cukrzycę, kontroluj swoje ciśnienie krwi i poziom cukru we krwi, aby zmniejszyć to ryzyko.
- ✓ Nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Aby utrzymać prawidłową masę ciała, utrzymaj umiarkowaną, regularną aktywność fizyczną i odżywiaj się zdrowo.
- ✓ Zawały serca i udary mózgu pojawiają się nagle i mogą być śmiertelne, jeśli nie zostanie udzielona natychmiastowa pomoc lekarska.
- ✓ Unikaj stresu.

Jeśli przestrzegasz tych wszystkich rzeczy i mimo to twoje ciśnienie nadal jest wysokie, twój lekarz może przepisać ci leki. Farmakoterapia pomaga obniżyć ciśnienie krwi i utrzymać na prawidłowym poziomie. Systematyczne i dokładne pomiary ciśnienia krwi zapewniają osobom cierpiącym na nadciśnienie tętnicze poczucie bezpieczeństwa. Regularnie kontrolując nadciśnienie, wspomagasz jego leczenie.