

Wskazówki i Materiały

Wysokie Ciśnienie Krwi



Czym jest wysokie ciśnienie krwi?
Wysokie ciśnienie (również nazywane nadciśnieniem tętniczym) jest wtedy gdy twoje ciśnienie krwi, siła krwi płynącej przez twoje naczynia krwionośne, jest stale zbyt wysokie.

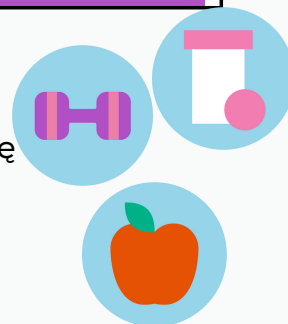
Jeśli masz wysokie ciśnienie, nie jesteś sam. Prawie połowa dorosłych Amerykanów ma wysokie ciśnienie. (Wiele z nich nawet nie wie, że je ma.)

Najlepszy sposób aby wiedzieć czy masz wysokie ciśnienie to mierzenie ciśnienia i rozumienie co oznaczają wyniki.

KATEGORIA CIŚNIENIA	SKURCZOWE mm Hg (górnny numer)	i/lub	ROZKURCZOWE mm Hg (dolny numer)
NORMALNE	MNIEJ NIŻ 120	i	MNIEJ NIŻ 80
PODWYŻSZONE	120 - 129	i	MNIEJ NIŻ 80
WYSOKIE CIŚNIENIE (NADCIŚNIENIE) STOPIEŃ 1)	130 - 139	lub	80 - 89
WYSOKIE CIŚNIENIE (NADCIŚNIENIE) STOPIEŃ 2)	140 LUB WYŻSZE	lub	90 LUB WYŻSZE
PRZEŁOM NADCIŚNIENIOWY (skonsultuj się z lekarzem natychmiast)	WYŻSZE NIŻ 180	i/lub	WYŻSZE NIŻ 120

Wprowadź zmiany, które mają znaczenie:

- Stosuj dobrze zbilansowaną dietę niską w sól, ograniczaj alkohol
- Ciesz się regularną aktywnością fizyczną i utrzymuj zdrową wagę
- Kontroluj stres
- Rzuć palenie
- Zażywaj swoje leki prawidłowo i współpracuj ze swoim lekarzem



Kontrolowanie ciśnienia krwi to zobowiązanie na całe życie.

Po więcej informacji wejdź na: heart.org