

## DLACZEGO MIERZENIE CIŚNIENIA TĘTNICZEGO KRWI JEST WAŻNE?

**Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną śmierci<sup>1</sup>.**

Wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko<sup>2</sup>:

zawatu serca



udarów mózgu



Aby sprawdzić ciśnienie krwi, wystarczy zrobić **proste, szybkie i nieinwazyjne badanie.**

Na wynik pomiaru ciśnienia krwi składają się dwie liczby:

**ciśnienie skurczowe (SBP)**

= w momencie skurczu serca

**ciśnienie rozkurczowe (DBP)**

= w momencie rozkurczu serca



**Prawidłowe ciśnienie:**  
<math>< 130/85 \text{ mmHg}</math>

**Nadciśnienie:**  
≥ 140/90 mmHg



Twoje dzieci troszczą się o Ciebie,  
**proszę, posłuchaj ich.**



Wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko zawatu serca i udaru mózgu<sup>2</sup>



Chroń siebie przyjmując codziennie leki<sup>2</sup>

# #bierzwojeleki



Kampania jest wspierana przez Międzynarodowe Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego i dotyczy każdej terapii hipotensyjnej.



Wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko zawatu serca i udaru mózgu<sup>2</sup>



Chroń siebie przyjmując codziennie leki<sup>2</sup>

# #bierzwojeleki



Kampania jest wspierana przez Międzynarodowe Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego i dotyczy każdej terapii hipotensyjnej.



„Babciu, bardzo mi na Tobie zależy, dlatego proszę, **bierz lekarstwa na nadciśnienie**”

**#bojatakmowie**



1. Poulter N et al. Hypertension. *Lancet*. 2015; 386:801-812.

2. World Health Organisation. A global brief on hypertension Silent killer, public health crisis. [https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/publications/global\\_brief\\_hypertension/en/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/). Published April 2013. Accessed December 16, 2019.

1. Poulter N et al. Hypertension. *Lancet*. 2015; 386:801-812.

2. World Health Organisation. A global brief on hypertension Silent killer, public health crisis. [https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/publications/global\\_brief\\_hypertension/en/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/). Published April 2013. Accessed December 16, 2019.

1. Poulter N et al. Hypertension. *Lancet*. 2015; 386:801-812.  
2. World Health Organisation. A global brief on hypertension Silent killer, public health crisis. [https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/publications/global\\_brief\\_hypertension/en/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/). Published April 2013. Accessed December 16, 2019.

## CZYM JEST NADCIŚNIENIE?

Nadciśnienie oznacza **podwyższone ciśnienie krwi** (powyżej 140/90 mmHg). Nie da się dostrzec czy wyczuć nadciśnienia – **to „cicha” choroba.**

Ciążenie tętnicze to siła, z jaką krew jest pompowana w ciele człowieka.



**1 na 2 osoby nie wie, że ma nadciśnienie<sup>1</sup>.**

**Nadciśnienie może dotknąć każdego.**

Może mieć podłoże genetyczne lub wynikać ze stylu życia<sup>1</sup>.

### Czynniki ryzyka związane z nadciśnieniem:



brak aktywności fizycznej



stres



nadwaga



nadmierne spożycie alkoholu



nadmierne spożycie soli



palenie



nadmierne spożycie kofeiny



nadmierne spożycie cukru

## CO MOŻESZ ZROBIĆ?

**Twoje leki nie są skuteczne, jeśli nie bierzesz ich codziennie.**

Ryzyko dramatycznych w skutkach zdarzeń, takich jak zawał serca lub udar, wzrasta o 1/3, jeśli nie zażyjesz leku<sup>1</sup>.

**Aby się chronić, nie zapomnij o codziennym przyjmowaniu leków!**

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci o tym pamiętać:



Ustaw alarm w telefonie



Połącz to z innym nawykiem



Odnacz listę po zażyciu tabletki



Poproś kogoś o przypomnienie



Należy pamiętać, że poprawa wartości ciśnienia krwi (<130/80 mm Hg) nie oznacza, że jesteś wyleczony! **To bardzo ważne, aby zawsze kontynuować leczenie zgodnie z zaleceniami lekarza.**

### ♥ DALSZE POSTĘPOWANIE

Możesz otrzymywać codzienne wsparcie używając aplikacji opracowanej dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym.



## WALCZ Z GŁÓWNA PRZYCZYNA ŚMIERCI RAZEM Z NAMI!<sup>1</sup>

**Walcz z nami z nadciśnieniem!**



Kampania jest wspierana przez Międzynarodowe Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego i dotyczy każdej terapii hipotensyjnej.

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



**Zachęcaj swoich rodziców i najbliższych do brania leków!**

**#bierzwojeleki**

**#bojatakowie**

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie tętnicze?



**Zwiększ szanse skutecznego leczenia, regularnie przyjmując leki zgodnie z zaleceniami!**

<sup>1</sup> Poulter N et al. Hypertension. *Lancet*. 2015;386:801-812

<sup>1</sup> Bohm M. et al. *Am Heart J*. 2013;166:306-314.e7.

<sup>1</sup> World Health Organisation. A global brief on hypertension Silent killer, public health crisis. [https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/publications/global\\_brief\\_hypertension/en/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/). Published April 2013. Accessed December 16, 2019.