

DLACZEGO MIERZENIE CIŚNIENIA TĘNICZEGO KRWI JEST WAŻNE?

**Nadciśnienie tętnicze
jest główną przyczyną śmierci¹.**

Wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko²:

zawału serca



udarów mózgu



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

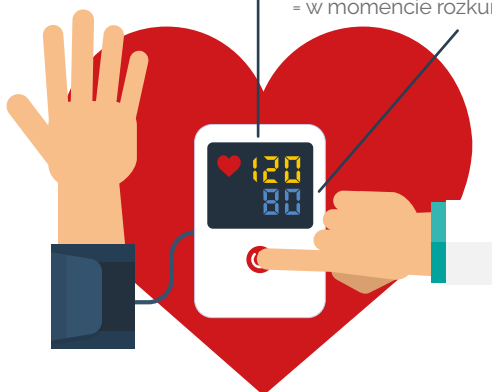
Na wynik pomiaru ciśnienia krwi składają się
dwie liczby:

ciśnienie skurczowe (SBP)

= w momencie skurczu serca

ciśnienie rozkurczowe (DBP)

= w momencie rozkurczu serca



Prawidłowe ciśnienie:
<130/85 mmHg

Nadciśnienie:
≥ 140/90 mmHg



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



1 na 2 osoby nie wie,
że ma nadciśnienie².



Wysokie ciśnienie krwi
zwiększa ryzyko zawału serca
i udaru mózgu³.

#zmierzcisnienie



1 na 2 osoby nie wie,
że ma nadciśnienie².



Wysokie ciśnienie krwi
zwiększa ryzyko zawału serca
i udaru mózgu³.

#zmierzcisnienie

**Nadciśnienie tętnicze jest główną
przyczyną śmierci¹.
ZACZNIJ DZIAŁAĆ!**

**„Babciu, bardzo Cię Kocham,
dlatego proszę, zmierz sobie
ciśnienie”**

#bojatakmowie

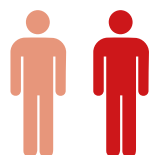
1. Poulter NR et al. Hypertension. Lancet 2015; 386: 801-812. 2. Chow CK et al. Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in rural and urban communities in high-, middle-, and low-income countries. JAMA 2013;310: 959-968. 3. World Health Organisation. A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis. 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.**

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

1 na 2



osoby nie wie, że ma nadciśnienie³.

Nadciśnienie może dotknąć każdego.

Może mieć podłoże genetyczne lub wynikać ze stylu życia¹.

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?

♥ POROZMAWIJ

Ze swoim lekarzem, żeby uzyskać więcej informacji o nadciśnieniu tętniczym.

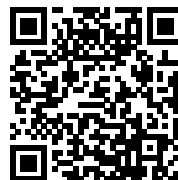
Z bliskimi o nadciśnieniu i jego konsekwencjach.

♥ KONTROLUJ

Mierz ciśnienie regularnie, stosuj się do zaleceń lekarza.

♥ DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

www.bojataknowie.pl



www.dbajoserce.pl



WALCZ Z GŁÓWNA PRZYCZYNA ŚMIERCI RAZEM Z NAMI!¹

Firma **Servier** i **Międzynarodowe Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego** podjęły wspólne działania, by zachęcić więcej osób do pomiaru ciśnienia.



Porozmawiaj z rodzicami i bliskimi o nadciśnieniu i jego skutkach!

#zmierzcisnienie

#bojataknowie

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie tętnicze?



Możesz również zmierzyć ciśnienie w maju u swojego lekarza rodzinnego. Zapytaj go o kampanię Maj Miesiącem Mierzenia Ciśnienia.