

Nadciśnienie tętnicze w Polsce

Skutki nielezonego nadciśnienia:



udar
mózgu



zawał
serca



niewydolność
serca



uszkodzenie
nerek



Aż **10 milionów**
Polaków cierpi
na nadciśnienie tętnicze.



Połowa osób
cierpiących na nadciśnienie
nie zdaje sobie z tego sprawy.

Większość ludzi sądzi, że
nadciśnienie częściej
występuje u mężczyzn. ♂

♀
Po 60. roku życia
nadciśnienie jest
rozpoznawane częściej
u kobiet niż u mężczyzn.

Tylko **11,1%** Polaków
obawia się, że zachoruje
na nadciśnienie.

Nawet do **82%** Polaków
może zachorować
na nadciśnienie tętnicze.

Dieta a nadciśnienie



warzywa
55%



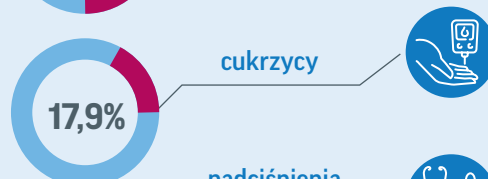
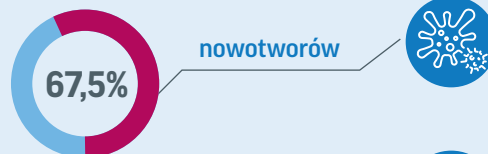
owoce
55%

Niewiele ponad połowa Polaków
deklaruje, że przynajmniej raz
dziennie spożywa warzywa i owoce.



Średnie spożycie soli w Polsce
wynosi około 2,5 łyżeczki
na dzień na osobę, podczas gdy
zaleca się co najwyżej jedną
łyżeczkę dziennie.

Polacy dużo bardziej boją się nowotworów niż nadciśnienia tętniczego:



1
stres
45,5%



2
zła dieta
45,5%



3
smog
33,5%

To według Polaków główne
przyczyny chorób cywilizacyjnych
(w tym nadciśnienia tętniczego).

Ryzyko zachorowania
na nadciśnienie rośnie z wiekiem.
Ponad 50% osób po 60. roku życia
choruje na nadciśnienie tętnicze.

Zmiana stylu życia może zapobiec i pomóc w leczeniu nadciśnienia tętniczego



zdrowa
dieta



regularne
ćwiczenia



ograniczenie
spożycia soli



rzucenie
palenia



ograniczenie
spożycia
alkoholu



kontrola
masy ciała



redukcja
stresu



regularna
kontrola ciśnienia
tętniczego

1. Raport NFZ: Nadciśnienie tętnicze (z dn. 17.05.2019)

2. <https://www.politykazdrowotna.com/45058,raport-nfz-nadciśnienie-tetnicze-w-polsce-i-na-swiecie> (dostęp 07.05.2020)

3. Skrypnik D, Pupek-Musiałik D, Skrypnik K i wsp. Nadciśnienie tętnicze u osób w podeszłym wieku – zasady postępowania. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2015; 6(4): 137-151

4. Raport Centrum Badań Opinii Społecznej: Zachowania żywieniowe Polaków. Warszawa 2014.

Konsultacja merytoryczna: dr hab. n. med. Piotr Dobrowolski, dr hab. n. med. Aleksander Prejbisz, prof. IK.