







- Strona główna
- O nas
- Czynniki ryzyka
  - Wysokie ciśnienie krwi
  - Cukrzyca
  - Migotanie przedsionków
  - Wysoki poziom cholesterolu
  - Brak aktywności fizycznej
  - Złe nawyki żywieniowe
  - Alkohol
  - Otyłość
  - Palenie
  - Stres i depresja
- Zasoby
  - Filmy
  - Blog
  - Podcasty
  - Przydatne linki
  - Dodatkowa lektura
  - Komunikaty medialne
  - Wiadomości
-  Polski
  -  English
  -  Português
  -  Русский

-  Español
-  Français
-  Polski

▪ KONTAKT

DONATE

# 10 ciekawych faktów dotyczących udaru i wysokiego ciśnienia krwi



Czy wiesz, że osłabione wysokim ciśnieniem krwi tętnice w mózgu zwiększają ryzyko udaru? Oto dziesięć interesujących faktów dotyczących tych dwóch stanów chorobowych. Pokazują one, dlaczego warto trzymać ciśnienie krwi pod kontrolą.

## 1. Ponad miliard ludzi na całym świecie ma wysokie ciśnienie krwi

Wysokie ciśnienie krwi to zjawisko częstsze niż może się wydawać. Szacuje się, że na tę przypadłość cierpi około 972 mln ludzi na świecie, a z powodu niewielkich symptomów lub ich braku wiele przypadków nie jest zdiagnozowanych. (1)

## **2. Dane dotyczące wysokiego ciśnienia krwi podwoiły się od 1990 r.**

Czynniki związane ze stylem życia, takie jak brak aktywności fizycznej, dieta bogata w sól z wysoko przetworzoną i tłustą żywnością oraz używanie alkoholu i tytoniu, są w centrum wzrostu wysokiego ciśnienia krwi na całym świecie. Rozprzestrzenia się to w alarmującym tempie z krajów rozwiniętych do krajów o niskich lub średnich dochodach. (2)

## **3. Choroby serca i udar są głównymi przyczynami zgonów na całym świecie**

Wzrost liczby dorosłych z wysokim ciśnieniem krwi jest bezpośrednio związany z częstością zgonów z powodu chorób serca i udaru mózgu, dwóch największych zabójców na świecie. (3) Pomimo kilku inicjatyw, na całym świecie wzrasta częstość występowania nadciśnienia tętniczego i zgonów z przyczyn sercowo-naczyniowych. (4)

## **4. 90-95% przypadków wysokiego ciśnienia krwi wśród dorosłych ma charakter pierwotny**

Istnieją dwa rodzaje wysokiego ciśnienia krwi: pierwotne i wtórne. 90-95% rozpoznanych przypadków nadciśnienia tętniczego u osób dorosłych to nadciśnienie pierwotne. Nadciśnienie wtórne, spowodowane chorobą lub przyjmowanymi lekami, to tylko 2-10% przypadków. (5)

## **5. Osoby powyżej 40. roku życia powinny badać ciśnienie krwi co roku**

Regularne monitorowanie ciśnienia krwi jest kluczem do zapobiegania nadciśnieniu i zarządzania nim. Ogólnie zaleca się, aby wszyscy dorośli powyżej 40 roku życia, bez żadnych innych czynników ryzyka, mieli sprawdzanie ciśnienia krwi co najmniej co pięć lat, aby wszelkie potencjalne problemy można było wcześniej wykryć. (6)

## **6. Normalne ciśnienie krwi powinno być niższe niż 120/80**

Odczyt ciśnienia krwi składa się z dwóch cyfr: skurczowego i rozkurczowego. Normalny odczyt powinien być niższy niż 120/80. Nadciśnienie diagnozuje się, gdy pierwsza liczba (ciśnienie skurczowe) jest powyżej 140, a druga liczba (ciśnienie rozkurczowe) powyżej 90. (4)

## **7. Nadciśnienie jest przyczyną milionów zgonów każdego roku**

Wysokie ciśnienie krwi dotyka około miliarda ludzi i co roku powoduje około 10,7 miliona zgonów. (2) Ale, znany jako „cichy zabójca”, około jedna trzecia dorosłych nie jest nawet świadoma, że go ma. Dlatego tak ważne jest, aby co roku sprawdzać ciśnienie krwi. (3)

## **8. Wysokie ciśnienie krwi występuje częściej u osób powyżej 65. r.ż.**

Wiele czynników wpływa na prawdopodobieństwo wystąpienia nadciśnienia. Niektóre można modyfikować - na przykład możesz przestać pić alkohol lub palić.

Inne są niemodyfikowalne, takie jak podeszły wiek: częściej cierpią na to osoby powyżej 65 roku życia. (4)

## **9. Istnieją trzy główne grupy leków na nadciśnienie**

Główne rodzaje leków na nadciśnienie to tiazidy i środki tiazydopodobne; inhibitory konwertazy angiotensyny (ACE)/blokery receptora angiotensyny-2 (ARB); i długo działające blokery kanału wapniowego. Twój lekarz może potrzebować wypróbować różne kombinacje, aby dowiedzieć się, co działa najlepiej dla Ciebie. (7)

## **10. Można łatwo zapobiegać wysokiemu ciśnieniu krwi i ograniczyć ryzyko udaru**

Masz różne możliwości ograniczenia ryzyka udaru spowodowanego wysokim ciśnieniem krwi. Możesz na przykład schudnąć, więcej ćwiczyć, ograniczyć spożycie kofeiny, soli i alkoholu, obniżyć poziom stresu i dobrze się wysypiać. (4)

### *Źródła:*

1. *Tu N Nguyen, Clara K Chow. Global and national high blood pressure burden and control. Lancet. 2021 August 24. Volume 398, issue 10304, P932-933. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01688-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01688-3).*
2. *Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1, 201 population-representative studies with 104 million participants' by the NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). The Lancet.*
3. *Virani SS, Alonso A, Benjamin EJ, Bittencourt MS, Callaway CW, Carson AP, et al. Heart disease and stroke statistics-2020 update: a report from the American Heart Associationexternal icon. Circulation 2020 and*

141:e139-596. .

4. Thomas Unger et. al. 2020 International Society of Hypertension. Global Hypertension Practice Guidelines. 6 May 2020 <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>Hypertension.; 75:1334-1357 .
5. Matthew R Alexander, MD, PhD et al. Hypertension. Updated 2019 Feb 22. <https://emedicine.medscape.com/article/241381-overview#a4>.
6. Walter N. Kernan, Silvio E. Inzucchi. Treating Diabetes to prevent stroke. Originally published 20 Apr 2021. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STROKEAHA.120.032725>.
7. Organisation, Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. Geneva: World Health and 3.0.IGO, 2021. Licence CC By-NC-SA.

Zaktualizowano luty 2022

Następna recenzja 2024

## Opracowanie:



**Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością serwisu.**

**Serwis wspierany przez grant edukacyjny**



## Linki

- [Warunki korzystania z serwisu](#)
  - [Polityka prywatności](#)
  - [Polityka dotycząca plików cookie](#)
  - [Kontakt](#)
- 
- [Facebook](#)
  - [Twitter](#)
  - [RSS](#)