



- 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

5 sposobów na obniżenie ciśnienia krwi



Lekarze wiedzą, że wysokie ciśnienie krwi jest jednym z głównych czynników ryzyka wystąpienia udaru mózgu. Tętnice rozprawdają krew po całym ciele. Zbyt wysokie ciśnienie krwi nadwyręza naczynia krwionośne, również te prowadzące do mózgu. W rezultacie może dojść do udaru. Wystarczy jednak, że wprowadzimy kilka prostych zmian w swoim życiu, aby obniżyć ciśnienie krwi,

zmniejszając tym samym ryzyko udaru. (1)

1. Bierz leki

Istnieje wiele różnych rodzajów leków, które można stosować w celu obniżenia wysokiego ciśnienia krwi. Być może będziesz musiał brać to do końca życia lub możesz od niego odstawić, jeśli ciśnienie krwi spadnie w wyniku zmiany diety i/lub stylu życia. Niektóre z najczęściej przepisywanych leków to inhibitory konwertazy angiotensyny (ACE). Działają one poprzez zwiększenie ilości krwi pompowanej przez serce i zwiększenie przepływu krwi, co pomaga obniżyć obciążenie serca i obniżyć ciśnienie krwi. (1) (2)

2. Zmień styl życia

Istnieje kilka różnych czynników dotyczących stylu życia, które przyczyniają się do rozwoju wysokiego ciśnienia krwi i zwiększają ryzyko udaru. Aby tego uniknąć, wprowadź kilka prostych zmian, np. więcej ćwicz i ogranicz spożycie kofeiny i alkoholu. Upijanie się lub regularne spożywanie ilości alkoholu przekraczających tygodniową zalecaną normę również przyczynia się do rozwoju wysokiego ciśnienia krwi, dlatego staraj się zachować umiar. (1)

3. Jedz zdrowiej

Ludzie, którzy jedzą dużo soli i zbyt mało potasu (występuje np. w bananach), częściej cierpią na wysokie ciśnienie krwi. Staraj się nie dosalać pożywienia i unikaj gotowych potraw, które już zawierają duże ilości soli. Warto zadbać o prawidłową wagę, ponieważ otyłość również zwiększa ryzyko udaru. Stosuj dobrą dietę i jedz pięć porcji warzyw i owoców każdego dnia. (3)

4. Badaj się regularnie

Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z tego, jakie powinno być ciśnienie krwi w zależności od wieku i płci. Normalny poziom ciśnienia krwi wynosi 120/80 mmHg lub mniej. Upewnij się, że regularnie go sprawdzasz, aby wykryć i leczyć wysokie ciśnienie krwi. Od 18 roku życia każdy powinien regularnie mierzyć ciśnienie krwi, co najmniej raz na pięć lat, a w przypadku osób ze zwiększonym ryzykiem nadciśnienia raz w roku. Oba ramiona należy przetestować, aby sprawdzić, czy istnieje różnica. (4)

5. Dbaj o siebie

Osoby cierpiące na schorzenia przewlekłe (problemy wymagające długotrwałego leczenia) mogą być bardziej narażone na wysokie ciśnienie krwi. Do takich schorzeń zalicza się choroby nerek, cukrzycę i bezdech senny. Zadbanie o inne problemy zdrowotne i ogólny stan zdrowia poprzez ograniczenie stresu i spanie minimum 6 godzin na dobę pomaga również zmniejszyć ryzyko wysokiego ciśnienia krwi oraz udaru. (1)

Źródła:

1. https://www.stroke.org/-/media/stroke-files/lets-talk-about-stroke/risk-factors/stroke-and-high-blood-pressure-ucm_493407.pdf?la=en#:~:text=High%20blood%20pressure.
2. <https://www.webmd.com/heart-disease/guide/medicine-ace-inhibitors>. Medically reviewed by James Beckerman, MD, FACC. 2020 Aug 24.
3. Andrea Grillo et al. Sodium intake and hypertension. 2019 Aug 21. doi:10.3390/nu11091970.
4. Paul Muntner et. al. Measurement of blood pressure in humans: A scientific statement from the American Heart Association. Originally published 4 Mar 2019. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/HYP.0000000000000087>.

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](#)
- [X](#)
- [RSS](#)