



- 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

# Wysokie ciśnienie krwi — najważniejszy czynnik ryzyka wystąpienia udaru

26% OF THE  
WORLD'S  
POPULATION  
HAVE HIGH  
BLOOD PRESSURE



High blood pressure is more common than you might think. Approximately **972 million people** are estimated to suffer from the condition worldwide and, with often little or no symptoms, many more are undiagnosed.

Do udaru dochodzi, gdy przepływ krwi do mózgu zostanie przerwany. Może się tak stać z wielu różnych przyczyn, ale w wielu przypadkach „winowajcą” jest wysokie ciśnienie krwi, które osłabia tętnice mózgowie i sprawia, że łatwiej pękają

lub się zatykają. Dlatego uznaje się, że wysokie ciśnienie krwi to najważniejszy czynnik ryzyka wystąpienia udaru. (1)

### **Jak bardzo rozpowszechnione jest wysokie ciśnienie krwi?**

Szacuje się, że 1,28 miliarda ludzi na całym świecie ma wysokie ciśnienie krwi (lub nadciśnienie), ale tylko 14% ma je pod kontrolą. Jest to główna przyczyna przedwczesnej śmierci każdego roku. Jednak ponieważ rzadko powoduje objawy, około 46% dorosłych nawet nie wie, że cierpi na nią. (2)

### **Jaka jest różnica pomiędzy wysokim ciśnieniem krwi pierwotnym i wtórnym?**

Większość przypadków nadciśnienia wśród dorosłych (90–95%) to nadciśnienie pierwotne, które może mieć podłoże genetyczne, tj. dziedziczne tendencje do jego wystąpienia. Tylko niewielki procent przypadków klasyfikuje się jako nadciśnienie wtórne (do 10%). Ten rodzaj nadciśnienia wywołany jest przez wiele różnych czynników, jak przyjmowanie pewnych leków, nadużywanie narkotyków czy istniejące wcześniej stany chorobowe, np. słabe nerki. (3)

### **Skąd wiadomo, że ktoś ma wysokie ciśnienie krwi?**

Jeśli kiedykolwiek zmierzono Ci ciśnienie krwi, otrzymasz dwie liczby. Pierwsza liczba jest znana jako skurczowe ciśnienie krwi; drugi to twoje rozkurczowe ciśnienie krwi. Normalny odczyt powinien wynosić 120/80. Jeśli któryś z odczytów jest wyższy niż ten, możesz mieć lub rozwijać się nadciśnienie. Zwykle, gdy ciśnienie skurczowe jest pod kontrolą, ciśnienie rozkurczowe również spada. (4)

### **Co jest przyczyną wysokiego ciśnienia krwi?**

Na wystąpienie wysokiego ciśnienia krwi wpływa wiele czynników. Ryzyko rośnie wraz z wiekiem, przy czym jest większe w przypadku mężczyzn, zwłaszcza czarnoskórych. Większe ryzyko zachorowania na nadciśnienie mają osoby, u

których choroba ta występuje w rodzinie, które są otyłe, palą, nadużywają alkoholu lub stosują dietę bogatą w sól. Wysokie ciśnienie krwi może również rozwinąć się u kobiet w ciąży i osób, które chorują przewlekłe, np. na nerki lub cukrzycę. (2)

### **Jakie są objawy wysokiego ciśnienia krwi?**

Powodem, dla którego ludzie nie zawsze wiedzą, że mają nadciśnienie, jest to, że często występuje niewiele objawów lub ich brak. Możesz mieć bóle głowy, duszność lub krwawienia z nosa. Ale możesz w ogóle niczego nie doświadczyć. Twoje tętnice mogą ulec uszkodzeniu bez Twojej wiedzy, zwiększając ryzyko udaru. Dlatego tak ważne jest, aby osoby powyżej 18 roku życia regularnie sprawdzały ciśnienie krwi. (5)

### **Co mogę zrobić, aby ograniczyć ryzyko udaru?**

Oprócz regularnych pomiarów ciśnienia możesz dbać o to, aby utrzymywać ciśnienie krwi w ryzach i uniknąć udaru. Wystarczy prowadzić zdrowy styl życia, dobrze się odżywiać i regularnie ćwiczyć, a także przyjmować leki przepisane przez lekarza. Pamiętaj — im niższe ciśnienie krwi, tym mniejsze ryzyko udaru mózgu.

#### *Źródła:*

1. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/13398-know-your-risk-factors-for-stroke>.
2. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
3. Matthew R Alexander, MD, PhD et al. Hypertension. Updated 2019 Feb 22. <https://emedicine.medscape.com/article/241381-overview#a4>.
4. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, Casey DE, Collins KJ, Dennison C, et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adultsexternal icon. Hypertens.
5. <https://www.webmd.com/heart-disease/guide/medicine-ace-inhibitors>.

*Medically reviewed by James Beckerman, MD, FACC. 2020 Aug 24.*

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](#)