



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
SZPITAL SPECJALISTYCZNY MSWiA
w GŁUCHOŁAZACH
im. św. Jana Pawła II
48-340 GŁUCHOŁAZY, ul. Mieczysława Karłowicza 40
Tel. 77 43 91 614, 40 80 155; Fax 77 43 93 861
e-mail: dyrekcja@szpitalmsw-glucholazy.pl www.szpitalmsw-glucholazy.pl



NIP 755-16-33-549 REGON 531172135

Zmiana stylu życia w nadciśnieniu tętniczym

1. Normalizacja masy ciała

W zmianie stylu życia należy zadbać o stosowanie prawidłowej diety w celu zmniejszenia i uzyskania prawidłowej masy ciała.

Należy zmniejszyć masę ciała do uzyskania prawidłowej wartości BMI - 18,5-24,9 oraz do uzyskania prawidłowego obwodu talii do wartości: ≤ 94 cm -u mężczyzn i ≤ 80 cm -u kobiet.

Przedziały BMI

16-16,9 — wychudzenie;

17-18,5 — niedowaga;

18,5-24,9 — prawidłowa masa ciała;

25-29,9 — nadwaga;

30-34,9 — otyłość I stopnia;

35-39,9 — otyłość kliniczna (inaczej otyłość II stopnia);

powyżej 40 — otyłość skrajna (inaczej otyłość III stopnia).

2. Stosowanie właściwej diety

Ważne jest właściwe postępowanie dietetyczne i korzystanie z indywidualnego poradnictwa dietetycznego.

W przypadku nadciśnienia tętniczego szczególnie zaleca się stosowanie diety DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertensions). Dobór produktów żywnościowych w diecie DASH jest podobny do diety śródziemnomorskiej, która uważana jest za najzdrowszą na świecie.

Dieta DASH- ogólne zasady:

1. Spożywanie dużych ilości świeżych warzyw i owoców.
2. Spożywanie produktów zbożowych z pełnego przemiału (kasze, płatki owsiane).
3. Spożywanie pieczywa razowego w umiarkowanych ilościach.
4. Spożywanie białka pochodzenia roślinnego znajdującego się w roślinach strączkowych.
5. Spożywanie chudego mięsa z drobiu oraz ryb morskich i owoców morza.
6. Zastąpienie tłuszczu zwierzęcych tłuszczami roślinnymi, takimi jak: olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek.
7. Zwiększenie spożywania produktów zawierających duże ilości wapnia, magnezu i potasu.

8. Restrykcyjne ograniczenie spożywania sodu do 1,5-2,3 g na dobę.
9. Stosowanie dużych ilości przypraw ziółowych.
10. Picie wody mineralnej niskosodowej.
11. Spożywanie żywności nieprzetworzonej i niekonserwowanej.
12. Przygotowywanie posiłków przez gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie bez dodatku tłuszczu, blanszowanie i krótkie grillowanie.
13. Ograniczenie stosowania używek.
14. Eliminacja picia alkoholu i palenia tytoniu.

**** Osoby cierpiące na niewydolność nerek muszą ograniczać przyjmowanie produktów zawierających potas.*

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce są cennym źródłem potasu i magnezu oraz innych minerałów i witamin. Ponadto zawierają dużo błonnika i flawonoidów, wspomagających pracę serca i pomagających utrzymać prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego.

Zaleca się spożywanie minimum 400g warzyw i owoców dziennie.

Warzywa i owoce bogate w potas: buraki (surowe), pomidory, cukinia, zielony groszek, bób, kalarepa, brukiew, botwinka, bakłażan, chrzan, banany, agrest, porzeczki, brzoskwinie, morele, winogrona, ananas.

Warzywa i owoce bogate w magnez: soja, groch, ciecierzycyca, szpinak, papryka, natka pietruszki, wodorosty, pestki dyni, migdały, jabłka, pomarańcze, banany.

Produkty zbożowe

Produkty zbożowe to źródło wielu mikroelementów i makroelementów, witamin i błonnika.

Kasze:

- kasza gryczana zawiera magnez, krzem, wapń, żelazo, fosfor, potas;
- kasza jęczmienna to źródło magnezu, wapnia, fosforu, potasu, cynku, żelaza, magnezu, sodu, cynku, kwasu foliowego, witamin: B1, B2, B3, B6; witaminy A i K;
- płatki owsiane zawierają: magnez, potas, cynk i żelazo, witaminę B1 i B6 oraz witaminę E i PP;
- otręby pszenne to bogate źródło żelaza, magnezu, cynku, miedzi, potasu oraz jodu. Otręby zawierają znaczącą ilość fosforu, dlatego nie zaleca się ich stosowania u osób z chorobami nerek i układu moczowego.

Ograniczenie spożywania czerwonego mięsa

W profilaktyce chorób układu krążenia, chorób metabolicznych i nowotworowych dąży się do ograniczenia spożycia wołowiny i wieprzowiny.

Zaleca się spożywanie chudego mięsa drobiowego, ryb i owoców morza oraz spożywanie białka roślinnego, którego źródłem są rośliny strączkowe.

Ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych

Ważne jest obniżenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych.

Kwasy tłuszczowe nasycone występują w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak: mięso, sery, smalec, łój, słonina, masło, śmietana.

Kwasy tłuszczowe nasycone występują również w oleju palmowym i kokosowym.

Mimo, że kwasy tłuszczowe nasycone powinny być elementem dobrze zbilansowanej diety, zaleca się utrzymywanie ich spożycia na poziomie maksymalnie kilku procent dziennego spożycia kalorii. W przypadku diety 2000 kalorii jest to poniżej 6%, czyli 12 gramów. Kwasy tłuszczowe nasycone uchodzą za źródło, tzw. pustych kalorii (1g tłuszczu to 9kcal).

Są odpowiedzialne za podnoszenie poziomu cholesterolu LDL we krwi, co jest przyczyną chorób cywilizacyjnych (m.in. chorób serca i udaru mózgu).

Tłuste pokarmy pochodzenia zwierzęcego należy zastąpić rybami, warzywami, owocami i innymi produktami zawierającymi nienasycone kwasy tłuszczowe.

Kwasy tłuszczowe nienasycone — przykłady:

- niektóre ryby, takie jak łosoś, tuńczyk i anchois, które zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3;
- oleje roślinne, takie jak olej rzepakowy, olej z orzechów włoskich, olej lniany, oliwa z oliwek;
- orzechy, pestki i nasiona;
- awokado;
- oliwki.

Ograniczenie spożycia soli kuchennej i cukru

Pełnowartościowymi posiłkami są posiłki z naturalnych, świeżych składników.

Należy ograniczyć spożycie soli kuchennej do $\leq 5\text{g/d NaCl}$, unikać dosalania potraw oraz nie spożywać produktów konserwowanych związkami sodu.

W postępowaniu dietetycznym istotne znaczenie ma zmniejszenie do minimum spożywanie cukru.

Ograniczenie lub całkowita eliminacja spożycia alkoholu.

Spożywanie alkoholu stwarza ryzyko rozwoju wielu chorób, takich jak marskość wątroby, zapalenie trzustki, nowotwory i urazy.

O pozytywnym działaniu alkoholu mówi się w odniesieniu do czerwonego wina, które zawiera związki flawonowe, np. resweratrol, który ma protekcyjne działanie na układ krążenia.

Resweratrol ma działanie antyoksydacyjne – przeciwdziała niebezpiecznym wolnym rodnikom. Działa przeciwwirusowo, przeciwgrzybiczo, przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, przeciwmiążdżycowo. Ma również zdolność hamowania agregacji czerwonych krwinek, a tym samym powstawania zakrzepów oraz hamowania narastania płytek cholesterolowych.

Czy pacjenci z nadciśnieniem mogą pić kawę i herbatę?

Mimo że piśmiennictwo poświęcone wpływowi tych napojów na stan zdrowia człowieka jest bardzo duże, ciągle jednak wiele oddziaływań kawy, herbaty, kakao na układ sercowo-naczyniowy jest przedmiotem niezakończonych jeszcze badań.

Jednorazowe spożycie kawy podnosi ciśnienie tętnicze, może wyzwoić zaburzenia rytmu serca, a nawet zawał serca.

Natomiast codzienne wieloletnie picie kawy zmniejsza ryzyko schorzeń sercowo-naczyniowych i nie stwarza niebezpieczeństwa rozwoju nadciśnienia tętniczego.

Nawykowe picie kawy zmniejsza również ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

Korzystne dla zdrowia jest także picie herbaty, zwłaszcza zielonej.

Zawarte w nich katechiny zmniejszają częstość zawałów serca i udarów mózgu.

Gorzka czekolada poprawia funkcję śródbłonna naczyniowego, obniża ciśnienie tętnicze i zmniejsza insulinooporność (1).

Źródło:

1. Jerzy Głuszek, Teresa Kosicka: *Wpływ kawy, herbaty, kakao na ciśnienie tętnicze i układ sercowo-naczyniowy. Arterial Hypertension 2014, vol. 18, no 1, pages: 1–8*

3. Walka z nałogiem palenia tytoniu

Należy niezwłocznie zaprzestać palenia tytoniu oraz ograniczyć bierne narażenie na dym tytoniowy.

Polenie tytoniu bezpośrednio wpływa na wzrost ciśnienia i przyśpieszenie czynności serca. Przerwanie nałogu palenia już po krótkim czasie przynosi znaczące korzyści dla zdrowia. Ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych zmniejsza się do poziomu, jak u osób niepalących.

4. Aktywność fizyczna

Należy zadbać o zwiększenie aktywności fizycznej stosownie do wieku, chorób współistniejących i swoich preferencji.

Można wykonywać ćwiczenia wytrzymałościowe, np. chodzenie, pływanie, bieganie oraz ćwiczenia oporowe (np. przysiady).

Wysiłek fizyczny powinien być podejmowany systematycznie, tj. 5-7 dni w tygodniu, o umiarkowanej intensywności, co najmniej przez 30 minut.

Nie zaleca się wysiłków izometrycznych, np. dźwigania dużych ciężarów.

W przypadku chorób serca aktywność fizyczna musi być podejmowana pod kontrolą medyczną, np. pod kontrolą fizjoterapeuty.

5. Leczenie farmakologiczne nadciśnienia

Leczenie nadciśnienia tętniczego odbywa się zawsze pod nadzorem lekarza.

W przypadku stosowania leków obniżających ciśnienie tętnicze należy wiedzieć, że efekty działania jednych z nich mogą być zauważalne już po kilkunastu minutach lub godzinach od ich zażycia. Inne leki z tej grupy wymagają regularnego stosowania przez kilka dni lub tygodni, zanim pojawi się skuteczność ich działania.

Nie należy samodzielnie bez konsultacji lekarskiej przerywać leczenia, czy też zmieniać dawkę leków.

6. Samokontrola

Ważne jest, aby w trakcie leczenia prowadzić samokontrolę.

Dokonuje się codziennego pomiaru ciśnienia tętniczego, a wynik pomiaru zapisuje się w dzienniczku samokontroli.

Wraz z pomiarem ciśnienia tętniczego możesz dokonywać kontroli tętna.

Okresowo należy dokonywać pomiaru wagi ciała i obliczać BMI.

Wyniki również należy dokumentować w dzienniczku.

W profilaktyce chorób układu krążenia istotna jest również kontrola stężenia glukozy we krwi oraz stężenia cholesterolu.