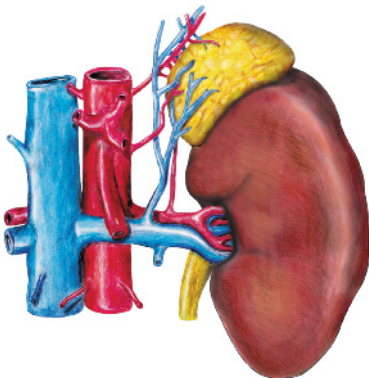


NADCIŚNIENIE TĘTNICZE to przewlekła choroba układu krążenia, polegająca na zwiększonym ciśnieniu krwi przepływającej przez naczynia. Wymaga leczenia długotrwałego. **Szacuje się, że prawie co trzeci Polak ma nadciśnienie tętnicze, a częstość występowania zwiększa się wraz z wiekiem.** Wiele osób nie wie, że cierpi na nadciśnienie, w związku z czym nie leczy swojej choroby.

RODZAJE NADCIŚNIENIA

1. **nadciśnienie tętnicze pierwotne (samoistne)** – nie jest znana jego przyczyna, ale często towarzyszy mu nadwaga i skłonności genetyczne
2. **nadciśnienie wywołane chorobą organiczną (wtórne, objawowe)** – występuje rzadko, może towarzyszyć następującym chorobom:
 - ➔ choroby nerek
 - ➔ choroby nadnerczy
 - ➔ choroby serca.



Chorobom nerek i nadnerczy często towarzyszy nadciśnienie

OBJAWY NADCIŚNIENIA

Jeśli choroba przebiega bez powikłań, to bardzo długo (nawet latami) nie jest rozpoznawana, ponieważ nie ma charakterystycznych objawów. U niektórych chorych może w początkowym okresie ujawniać się jedynie w sytuacjach stresowych, pod wpływem silnych emocji, przeżyć psychicznych lub dłuższego napięcia nerwowego. Nadciśnienie lub podwyższone ciśnienie może objawiać się pod postacią różnych dolegliwości. Wymienione niżej objawy mają różne nasilenie, ale mogą też wcale nie występować.

Objawy, które mogą występować przy nadciśnieniu tętniczym

- ➔ ból głowy (szczególnie w godzinach rannych, najczęściej zlokalizowany jest z tyłu głowy)
- ➔ zawroty głowy
- ➔ nadpobudliwość nerwowa
- ➔ chwiejność emocjonalna
- ➔ problemy ze snem
- ➔ łatwe męczenie się
- ➔ bóle w okolicach serca
- ➔ uczucie kołatania serca (chory czuje, że jego serce bije, co normalnie nie jest odczuwane)
- ➔ duszność
- ➔ szum w uszach i zawroty głowy
- ➔ zdarzają się samoistne krwawienia z nosa.

ZASADY DIETY PRZY NADCIŚNIENIU

1. Jedz więcej owoców i warzyw, takich jak: **seler, zielona sałata, szparagi, biała kapusta, rzodkiewki, fasolka szparagowa, brukselka, ogórek, szpinak, kabaczki, brokuły, rzepa, cebula, arbuz, gruszka, jabłko.**
2. Jedz tłuste ryby, np.: **łosoś, makrela, sardynki, śledzie.**
3. Zwiększ w diecie ilość produktów zawierających witaminę C, np.: **pomidory, papryka, koper, dzika róża, agrest, truskawki, maliny, morele, kiwi, czarne porzeczki, pomarańcze.**
4. Spożywaj pokarmy bogate w potas, np.: **kalafior, suszone morele, banany, awokado, ananasy, sok pomarańczowy, ziemniaki, pomidory, surowa marchew, zielone warzywa liściaste.**
5. Spożywaj produkty zawierające wapń, np.: **chude mleko, kefir, jogurt, twaróg, sery żółte o niskiej zawartości tłuszczu.**
6. Spożywaj produkty bogate w błonnik, np.: **otręby, płatki owsiane, kaszka kukurydziana, makaron pełnoziarnisty, kapusta.**
7. Ogranicz potrawy tłuste, takie jak salami, pasztetowa, masło, smalec.
8. Ogranicz użycie soli (paluszki, chipsy, orzeszki, chrupki, krakersy, produkty konserwowe, zupy w proszku), również przy przygotowywaniu potraw, lepiej zastąp ją przyprawami oraz świeżymi i suszonymi ziołami, np. bazylią, oregano, papryką.
9. Spożywaj 4-5 małych posiłków dziennie, o stałych porach.
10. Ogranicz spożycie węglowodanów prostych (przede wszystkim słodyczy i białego pieczywa).
11. Pij wody **mineralne zawierające niewiele sodu i chlorków.**
12. Stosuj **czosnek** jako przyprawę.
13. Zamień białe pieczywo na **chleb pełnoziarnisty.**
14. Stosuj oleje roślinne, np. **oliwę z oliwek, olej lniany, olej słonecznikowy.**
15. Uważaj, aby twoja dzienna dawka cholesterolu nie wynosiła więcej niż 300 mg.
16. Nie nadużywaj alkoholu.
17. Nie pij zbyt dużo kawy.



TABELA ZAWARTOŚCI SODU W WYBRANYCH PRODUKTACH

PRODUKT	waga	sód
baranina (udziec)	100 g	78
bułka grahamka	100 g	444
bułka maślana	100 g	336
bułka pszenna	100 g	338
burak	100 g	52
chleb pszenny	100 g	363
cielęcina (udziec)	100 g	128
czekolada mleczna	100 g	275
dorsz świeży	100 g	89
dorsz wędzony	100 g	557
fasola biała ²⁴	100 g	19
grozek	100 g	39
halibut	100 g	77
jajko	100 g	132
jogurt	100 g	50
kalafior	100 g	26
kapusta biała	100 g	19
kapusta kwaszona	100 g	260
karp	100 g	30
kasza gryczana	100 g	5
kielbasa krakowska	100 g	1710
kielbasa zwyczajna	100 g	1120
kura	100 g	82
kurczak	100 g	46
makaron bezjajeczny	100 g	3

PRODUKT	waga	sód
marchew	100 g	82
masło	100 g	6
mąka	100 g	2
miód	100 g	7
mleko 2%	100 g	45
mleko 3,2%	100 g	45
mleko w proszku	100 g	357
ogórek konserwowy	100 g	703
pieczarki	100 g	6
płatki owsiane	100 g	4
połudwica	100 g	1680
pstrąg	100 g	39
ryż	100 g	6
ser edamski	100 g	637
ser gouda	100 g	851
ser rokopol	100 g	1368
ser topiony	100 g	1177
ser tyłżycki	100 g	861
smalec	100 g	2
szynka gotowana	100 g	2070
śledź solony	100 g	5930
śledź świeży	100 g	89
twaróg tłusty	100 g	35
wieprzowina (schab)	100 g	42
wołowina bez kości	100 g	57

