

REDAKCJA NAUKOWI SERII:

prof. dr hab. med. **Mirosław Jarosz**
prof. dr hab. med. **Jan Dzieniszewski**

AUTORZY:

prof. dr hab. med. **Mirosław Jarosz**
dr n. med. **Wioleta Respondek**
mgr inż. **Ewa Rychlik**
mgr inż. **Katarzyna Wolnicka**
inż. **Iwona Sajór**

INSTYTUT ŻYWNOSTCI I ŻYWIENIA
zaleca

prof. dr hab. med. **Mirosław Jarosz**
dr n. med. **Wioleta Respondek**

Nadciśnienie tętnicze

PORADY

LEKARZY

I DIETETYKÓW



Warszawa
Wydawnictwo Lekarskie **PZWL**



Redaktor ds. publikacji popularnonaukowych: *Agata Góra*

Redaktor merytoryczny: *Agnieszka Jeż-Nurzyńska*

Redaktor techniczny: *Jacek Piotrowski*

Korekta: *Zespół*

Projekt okładki i stron tytułowych: *Katarzyna Aderek*

Autorzy dziękują pani Renacie Gajowiak za pomoc w przygotowaniu tekstów do druku.

Dawkowanie leków

Autorzy i Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, aby wybór i dawkowanie leków w tym opracowaniu były zgodne z aktualnymi wskazaniami i praktyką kliniczną. Mimo to, ze względu na stan wiedzy, zmiany regulacji prawnych i nieprzerwany napływ nowych wyników badań dotyczących podstawowych i niepożądanych działań leków, Czytelnik musi brać pod uwagę informacje zawarte w ulotce dołączonej do każdego opakowania, aby nie przeoczyć ewentualnych zmian we wskazaniach i dawkowaniu. Dotyczy to także specjalnych ostrzeżeń i środków ostrożności. Należy o tym pamiętać, zwłaszcza w przypadku nowych lub rzadko stosowanych substancji.

ISBN 83-200-3332-2

Wydanie I

Wydawnictwo Lekarskie PZWL
00-251 Warszawa, ul. Miodowa 10
tel. (0-22) 695-40-33

Księgarnia wysyłkowa:

tel. (0-22) 695-44-80

infolinia: 0 801-142-080

www.pzwl.pl

e-mail: promocja@pzwl.pl

Skład i łamanie: Mater

Druk i oprawa: Wrocławska Drukarnia Naukowa



300474

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. 41. nr 533, Op. 20

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie — <i>Miroslaw Jarosz, Wioleta Respondek</i>	7
Nadciśnienie tętnicze — co to jest i jak się je rozpoznaje? — <i>Miroslaw Jarosz</i>	9
Częstość występowania nadciśnienia tętniczego i czynników jego ryzyka na świecie i w Polsce — <i>Iwona Sajór, Miroslaw Jarosz</i>	18
Sytuacja epidemiologiczna na świecie	19
Sytuacja epidemiologiczna w Polsce	20
Przyczyny dużej częstości występowania nadciśnienia tętniczego	23
Czynniki prowadzące do rozwoju nadciśnienia tętniczego — <i>Wioleta Respondek</i>	29
Predyspozycje genetyczne	29
Czynniki środowiskowe (dieta, otyłość, palenie tytoniu i inne)	31
Dieta	31
Otyłość	33
Palenie tytoniu	34
Mała aktywność fizyczna	35
Nadciśnienie tętnicze jako objaw stanów chorobowych (choroby nerek, układu krążenia)	36
Zwężenie tętnicy nerkowej	36
Pierwotny hiperaldosteronizm	37
Guz chromochłonny nadnerczy (<i>phaeochromocytoma</i>)	37
Zespół Cushinga	37
Obturacyjny bezdech nocny	38

Objawy kliniczne i konsekwencje zdrowotne nieleczonego nadciśnienia tętniczego — <i>Miroslaw Jarosz</i>	39
Podstawowe zasady profilaktyki nadciśnienia tętniczego — <i>Wioleta Respondek, Miroslaw Jarosz</i>	46
Dlaczego należy leczyć nadciśnienie tętnicze? — <i>Miroslaw Jarosz</i>	50
Niefarmakologiczne metody leczenia nadciśnienia tętniczego — <i>Miroslaw Jarosz, Ewa Rychlik, Wioleta Respondek, Katarzyna Wolnicka</i>	55
Zmiana stylu życia	55
Dieta	57
Masa ciała	65
Palenie tytoniu	73
Aktywność fizyczna	74
Zalecenia żywieniowe	77
Zmniejszenie spożycia sodu	77
Zmniejszenie spożycia tłuszczu	81
Zwiększenie spożycia warzyw i owoców	88
Zwiększenie spożycia niskotłuszczowych produktów mlecznych	89
Inne składniki pożywienia	90
Podstawy leczenia farmakologicznego — <i>Wioleta Respondek, Miroslaw Jarosz</i>	98
Inhibitory konwertazy (IKA)	98
Leki moczopędne (diuretyki)	99
Leki blokujące receptory beta-adrenergiczne (beta-blokery)	100
Leki blokujące kanał wapniowy (Ca-blokery)	101
Leki blokujące receptory alfa-adrenergiczne	101
Przykładowe jadłospisy — <i>Ewa Rychlik, Katarzyna Wolnicka</i>	103
Piśmiennictwo	146

WPROWADZENIE

Miroslaw Jarosz, Wioleta Respondek

Nadciśnienie tętnicze należy do chorób cywilizacyjnych, istotnie związanych z nieprawidłowym stylem życia — głównie paleniem tytoniu, otyłością, nadmiernym spożyciem soli oraz małą aktywnością fizyczną.

Liczba osób cierpiących na nadciśnienie tętnicze jest bardzo duża, zwłaszcza w krajach rozwiniętych. W Polsce ocenia się, że występuje ono u około 8,5 mln ludzi i jest jedną z najważniejszych przyczyn zgonów.

Bardzo często nadciśnienie tętnicze przebiega w sposób utajony, bez żadnych objawów klinicznych lub jego oznaki są znikome. Wczesne powikłania, takie jak zmiany w drobnych naczyniach (mikroangiopatia), mogą być niedostrzegane przez chorego i lekarza. Dlatego też u części osób nadciśnienie tętnicze rozpoznaje się dopiero wtedy, gdy następstwa tej choroby są już wyraźnie widoczne.

Nieleczone nadciśnienie tętnicze może prowadzić do groźnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak: zawał serca, udar mózgu, niewydolność krążenia, retinopatia nadciśnieniowa (zmiany w siatkówce). W związku z tym niezmiernie ważna jest profilaktyka nadciśnienia tętniczego, czyli utrzymywanie

- przyczyny
- objawy
- tryb życia
- dieta

Nadciśnienie tętnicze

Nadciśnienie tętnicze to choroba cywilizacyjna związana m.in. z niewłaściwym stylem życia. Do jej rozwoju przyczyniają się: dieta bogatotłuszczowa, nadmierne spożycie soli, palenie papierosów, nadwaga i otyłość. Nadciśnienie może mieć bardzo poważne konsekwencje zdrowotne, dlatego też ważna jest profilaktyka i właściwe leczenie tej choroby, w czym dużą rolę odgrywa właściwa dieta.

Z naszego poradnika Czytelnik dowie się, jakie są zasady prozdrowotnego modelu żywienia – co jeść, a jakich potraw unikać, by obniżyć zbyt wysokie ciśnienie lub ograniczyć ryzyko nadciśnienia.

Książka zawiera praktyczne porady i zalecenia specjalistów z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie; mogą z niej korzystać zarówno pacjenci, jak i lekarze podstawowej opieki zdrowotnej.