



Konsekwencje nadciśnienia tętniczego kojarzą nam się głównie z chorobami serca. Dla większości z nas oczywiste jest to, że nieleczone nadciśnienie może doprowadzić do zawału serca, udaru mózgu czy niewydolności układu krążenia. Często jednak nie zdajemy sobie sprawy z tego, że może stać się ono przyczyną także innych dolegliwości. Pamiętajmy, że chociaż podwyższone ciśnienie początkowo nie daje niepokojących objawów, może prowadzić do uszkodzenia wielu ważnych narządów. Dlatego tak ważna jest regularna kontrola ciśnienia, nawet wtedy, gdy czujemy się dobrze. Współczesna medycyna daje nam szansę na uniknięcie większości powikłań nadciśnienia, pod warunkiem że choroba zostanie rozpoznana odpowiednio wcześniej i będzie systematycznie leczona.

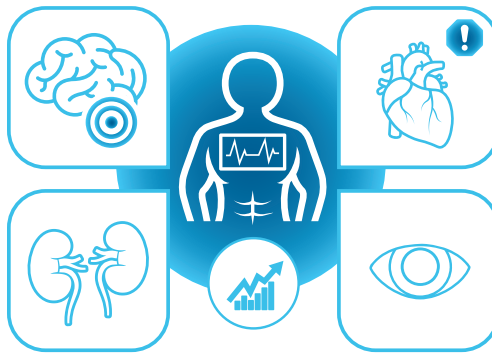
Przekonajcie się, jak może się zmienić Wasze życie, jeśli zadbacie o skuteczne leczenie nadciśnienia tętniczego.

Nie odkładaj skutecznego leczenia nadciśnienia tętniczego na później

MOŻESZ ZAPOBIEC UDAROWI MÓZGU



Jednym z najgroźniejszych powikłań nadciśnienia tętniczego jest udar. Zbyt wysokie ciśnienie może stać się przyczyną uszkodzenia naczyń dostarczających krew do mózgu i prowadzić do zniszczenia samej tkanki mózgu. Konsekwencje tego bywają bardzo poważne – trwałe inwalidztwo, a nawet śmierć. Pamiętaj, że skuteczne leczenie nadciśnienia tętniczego zależy również od Ciebie. Stosując się do zaleceń lekarza, możesz zmniejszyć ryzyko udaru.



MOŻESZ DAĆ ODPOCZAĆ SERCU



Zbyt wysokie ciśnienie krwi jest jednym z ważnych czynników prowadzących do zawału serca. Jeśli dodatkowo palisz papierosy, masz nadwagę i zbyt wysoki poziom cholesterolu we krwi, jesteś w grupie szczególnie zagrożonej. Koniecznie porozmawiaj z lekarzem, co możesz zrobić dla siebie, aby zmniejszyć ryzyko zawału serca i cieszyć się zdrowiem przez długie lata.

MOŻESZ ZADBAĆ O NERKI



Wysokie ciśnienie krwi może uszkadzać naczynia krwionośne odżywiające Twoje nerki, przyczyniając się do zaburzenia ich pracy. Jeśli zawalczysz o wyrównanie ciśnienia, możesz pomóc im działać sprawniej. Pamiętaj, że jeśli oprócz nadciśnienia masz jeszcze cukrzycę, powinieneś zwiększyć czujność.

MOŻESZ ZADBAĆ O OCZY



Czy od kiedy zdiagnozowano u Ciebie nadciśnienie tętnicze zauważasz, że gorzej widzisz? To dlatego, że nadciśnienie może prowadzić do uszkodzenia wzroku. Jeśli chcesz, aby Twoje oczy służyły Ci przez długie lata, zadbaj o wyrównanie nadciśnienia.

**MOŻESZ ZADBAĆ
O SPRAWNOŚĆ
INTELEKTUALNĄ**



Demencja jest chorobą mózgu, która skutkuje problemami z myśleniem, mówieniem i rozumowaniem. Przyczyn rozwoju demencji jest wiele, ale niewyrównane nadciśnienie tętnicze może być jednym z jej winowajców. Regularna kontrola i systematyczne leczenie nadciśnienia mogą pomóc zapobiec demencji.

**MOŻESZ
UNIKNĄĆ
TĘTNIAKĄ**



Wysokie ciśnienie krwi, które oddziałuje na ścianę aorty, czyli tętnicy głównej, bywa przyczyną powiększenia się jej średnicy i powstania tętniaka. Osłabiona w ten sposób ściana może pęknąć, stając się przyczyną nagłej śmierci. Kontrolując ciśnienie i lecząc je, gdy jest podwyższone, ograniczasz ryzyko powstania tętniaka.

**MOŻESZ BYĆ
DŁUŻEJ SPRAWNY
SEKSUALNIE**



Nie wszyscy zdają sobie sprawę, że nadciśnienie tętnicze może się stać przyczyną zaburzeń erekcji. Co więcej, zaburzenia funkcji seksualnych bywają jednym z pierwszych sygnałów, że z naszym układem krążenia jest coś nie w porządku. Wniosek jest jeden: chcesz się cieszyć udanym życiem? Zmierz ciśnienie!



**MOŻESZ ZMNIJSZYĆ
RYZYKO
NIEWYDOLNOŚCI SERCA**



Serce osoby z niewyrównanym nadciśnieniem tętniczym musi pracować ciężiej niż u zdrowych osób. Początkowo zwykle daje sobie z tym radę, ale po latach jego rezerwy ulegają wyczerpaniu, a w konsekwencji – ulega ono niekorzystnej przebudowie. W takich wypadkach mogą się pojawiać objawy niewydolności serca: szybkie męczenie się, duszności lub puchnięcie nóg. Możesz zapobiec takiej sytuacji, kontrolując nadciśnienie, zanim zdąży ono trwale uszkodzić serce.

**MOŻESZ
ZAWALCZYĆ
Z BEZSENNOŚCIĄ**



Kiepsko sypiasz? Jedną z przyczyn Twoich problemów ze snem może być... zbyt wysokie ciśnienie tętnicze. Dzieje się tak dlatego, że u zdrowych osób w czasie snu następuje obniżenie ciśnienia, dzięki czemu układ krążenia może odpocząć. U niektórych ludzi ciśnienie w nocy nie obniża się w odpowiednim stopniu, co może powodować zarówno problemy ze snem, jak i szybsze uszkodzanie ważnych organów. Jeśli lekarz będzie podejrzewał, że ten problem może dotyczyć również Ciebie, zaleci specjalne badanie umożliwiające pomiar ciśnienia wtedy, kiedy śpisz.

Pamiętaj, że samodzielnie wykonywane przez Ciebie w domu lub w pracy pomiary ciśnienia są dla lekarza ważną wskazówką, czy Twoje ciśnienie tętnicze jest prawidłowe, a jeśli stosujesz leki – czy ich dawki są dobrze dobrane.



Pamiętaj, aby korzystać tylko ze sprawdzonych ciśnieniomierzy (najlepiej automatycznych), a wyniki notować i pokazywać lekarzowi podczas wizyt.

Dzięki takiej samokontroli Twoje serce, mózg, nerki i oczy mogą Ci służyć przez wiele lat.

