

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Nadciśnienie tętnicze krwi - co oprócz leków?

Na to, jakie jest nasze ciśnienie tętnicze, mamy istotny wpływ, podejmując codziennie decyzje odnośnie naszego sposobu życia. Ten wpływ zachowujemy też w sytuacji, gdy rozwinie się nadciśnienie - jeden z najpowszechniejszych problemów zdrowotnych świata rozwiniętego.

Na doniosłość zapobiegania i właściwego leczenia nadciśnienia tętniczego krwi, zarówno farmakologicznego, jak i nefarmakologicznego wskazuje Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego (PTNT) w najnowszym dokumencie „Zasady postępowania w nadciśnieniu tętnicznym - 2019 rok. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego”. Jest to już piąta w ciągu minionych 17 lat, edycja wytycznych tego towarzystwa naukowego.

Dlaczego tak ważne jest zapobieganie nadciśnieniu tętniczemu, a jeśli ono wystąpi jak najbardziej skuteczne jego leczenie?

### **Nadciśnienie zabija po cichu!**

Otóż, jak podano w Zaleceniach PTNT:

- nadciśnienie tętnicze jest to najczęstsza choroba występująca w Polsce,
- nadciśnienie tętnicze jest najważniejszym modyfikowalnym (czyli takim, na który mamy wpływ i któremu możemy zapobiec) czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia, a według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, World Health Organization) jest wciąż pierwszą przyczyną przedwczesnych zgonów na świecie.
- wysokość ciśnienia tętniczego wykazuje liniowy związek ze śmiertelnością i zapadalnością na choroby układu krążenia takie jak: zawał serca, udar, choroba tętnic obwodowych, a także niewydolność nerek, we wszystkich grupach wiekowych, etnicznych, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn.

### **Fakty o nadciśnieniu w Polsce**

PTNT podkreśla:

- dane z ostatnich 20 lat wskazują na wzrost rozpowszechnienia nadciśnienia tętniczego w Polsce
- według badania NATPOL 2011, rozpowszechnienie nadciśnienia tętniczego wśród osób w wieku 18–79 lat w ciągu 10 lat wzrosło z 30% do 32%, czyli dotyczy 9,5 milionów osób w tej grupie wiekowej. Do tej liczby należy dodać, na podstawie rezultatów badania POLSENIOR, ponad milion osób z nadciśnieniem tętnicznym po 80. roku życia.
- na podstawie badań NATPOL 2011 i WOBASZ z 2014 roku (w którym badano częstość występowania podwyższonego ciśnienia tętniczego wśród dorosłych Polaków w wieku 19–99 lat) można oszacować liczbę chorych z nadciśnieniem w Polsce na około 11 mln osób.
- utrzymanie się obserwowanych tendencji może spowodować, że do roku 2035 liczba pacjentów z nadciśnieniem tętnicznym zwiększy się o połowę.
- około 30% osób w Polsce nie wie o swojej chorobie nadciśnieniowej, co wynika z faktu, że
- prawie 40% dorosłych osób w naszym kraju nie zna wartości własnego ciśnienia tętniczego.

PTNT przekonuje, że najskuteczniejszą metodą uniknięcia lub opóźnienia rozwoju nadciśnienia tętniczego, (prewencja pierwotna) jest modyfikacja stylu życia, a zwłaszcza zapobieganie otyłości oraz zwiększenie aktywności fizycznej.

Modyfikacja stylu życia jest ważna u wszystkich osób, w całym społeczeństwie, ale warto też wiedzieć, kto jest zagrożony nadciśnieniem o wiele bardziej, niż przeciętna osoba w populacji.

Grupy szczególnie wysokiego ryzyka rozwoju nadciśnienia tętniczego wg PTNT:

1. Pacjenci z rodzinnym obciążeniem chorobami układu krążenia (udar mózgu, zawał serca, niewydolność serca) — kobiety przed 65. rż., mężczyźni przed 55. rż.

2. Osoby z cukrzycą lub współistniejącą chorobą nerek.
3. Chorzy z przynajmniej dwoma klasycznymi czynnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.
4. Osoby z ciśnieniem tętniczym wynoszącym 130/85 mm Hg lub wyższym.

Ze względu na niską wykrywalność nadciśnienia tętniczego w Polsce PTNT zaleca, aby przesiewowymi pomiarami ciśnienia tętniczego objąć wszystkie osoby dorosłe, u których pomiary ciśnienia tętniczego powinny być wykonywane przynajmniej raz w roku, niezależnie od wcześniejszych wartości ciśnienia.

## **Korzyści ze skutecznego leczenia nadciśnienia tętniczego**

Leczenie nadciśnienia po prostu się opłaca, tak w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym, pod warunkiem jednak, że jest ono skuteczne. Efekty zaś można osiągnąć tylko wtedy, gdy pacjent solidnie współpracuje z zespołem terapeutycznym. Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego podaje, że podstawowym celem terapii pacjenta z nadciśnieniem tętniczym jest zmniejszenie śmiertelności oraz globalnego ryzyka powikłań sercowo-naczyniowych i nerkowych, bowiem skuteczne obniżenie ciśnienia tętniczego zmniejsza względne ryzyko:

- zgonu o 10–15%
- powikłań w układzie sercowo-naczyniowym o 20%, a zwłaszcza
- udaru o 35%
- niewydolności serca o 40%,
- a także opóźnia progresję choroby nerek.

Jednocześnie globalna strategia leczenia pacjenta z nadciśnieniem tętniczym powinna obejmować skorygowanie wszystkich pozostałych, modyfikowalnych czynników ryzyka sercowo-naczyniowego, a w szczególności dążenia do prawidłowej masy ciała oraz prawidłowych wartości osocznego stężenia cholesterolu, stężenia kwasu moczowego i częstości rytmu serca (czyli tętna).

## **Kiedy włączyć leczenie nefarmakologiczne a kiedy farmakologiczne**

Leczenie nadciśnienia to nie tylko, i często nie od razu, wypisanie przez lekarza tabletek. Wprost przeciwnie. PTNT podaje, że:

- pierwszym i nieodzownym elementem terapii nadciśnienia tętniczego jest postępowanie nefarmakologiczne (polegające na modyfikacji stylu życia)
- postępowanie nefarmakologiczne powinno zostać zalecone na pierwszej wizycie lekarskiej u wszystkich chorych z podejrzeniem nadciśnienia tętniczego (powyżej  $\geq 140/90$  mm Hg)
- postępowanie nefarmakologiczne należy wdrożyć również u osób z wysokim prawidłowym ciśnieniem tętniczym (130-139/85-89 mm Hg)
- decyzja o jednoczesnym zastosowaniu lub dołączeniu leczenia farmakologicznego nie zwalnia pacjenta i lekarza od dalszego przestrzegania zasad zmian stylu życia.

Te nefarmakologiczne sposoby radzenia sobie z nadciśnieniem, choć efektywne, nie są jednak łatwe dla pacjentów. Wskazują na to liczne obserwacje. Stąd kardiolodzy postulują, że względu na niedostateczne stosowanie się chorych do zaleceń zmian stylu życia, że rekomendowanie zmiany stylu życia nie powinno opóźniać decyzji o włączeniu terapii farmakologicznej, szczególnie u pacjentów z uszkodzeniami narządowymi lub z bardzo wysokim ryzykiem sercowo-naczyniowym.

U większości pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, obok zmian stylu życia, konieczne jest zatem

zastosowanie leczenia farmakologicznego.

Decyzję o włączeniu leków do leczenia nadciśnienia tętniczego zawsze podejmuje lekarz, ale niezależnie od rodzaju i ilości zaleconych leków w leczeniu nadciśnienia lekarz zawsze zaleca jednocześnie pacjentowi leczenie niefarmakologiczne.

## **Korzyści z zastosowania leczenia niefarmakologicznego**

Przestrzeganie zaleconej przez lekarza poprawy stylu życia u osoby z nadciśnieniem tętniczym przyczynia się do:

- istotnego obniżenia ciśnienia tętniczego,
- zwiększenia skuteczności leków przeciwnadciśnieniowych,

oraz może:

- zmniejszyć ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych,
- zapobiec rozwojowi NT u osób obciążonych rodzinie tą chorobą.

Leczenie niefarmakologiczne, czyli zmiany stylu życia, które lekarz zaleca w celu osiągnięcia powyższych korzyści zdrowotnych, są następujące:

- osiągnięcie i utrzymanie optymalnej masy ciała,
- stosowanie odpowiedniej diety, w tym: ograniczenie soli, zmniejszenie spożycia tłuszczów nasyconych (o tym bardziej szczegółowo niżej), zwiększenie spożycia warzyw i owoców; zalecane rodzaje diety to m.in. dieta śródziemnomorska i dieta DASH (której skuteczność wykazano w badaniu DASH – Dietary Approaches to Stop Hypertension, Dieta w Leczeniu i Zapobieganiu Nadciśnienia)
- ograniczenie spożycia alkoholu
- rezygnacja z palenia tytoniu
- zwiększenie regularnej aktywności fizycznej (jej rodzaj, natężenie i czas trwania uzgodnij z lekarzem).

Poniżej przedstawione zostały jeszcze bardziej szczegółowo różne, praktyczne wskazówki dotyczące leczenia niefarmakologicznego, czyli zalecanych zmian stylu życia u osób z nadciśnieniem tętniczym.

## **Dbaj o prawidłową masę ciała**

Staraj się, aby Twoje BMI nie przekraczało 25 kg/m<sup>2</sup>, nie dopuszczaj do nadmiernego przytycia, a jeśli masz nadwagę lub otyłość, jak najszybciej rozpocznij zdrowe odchudzanie.

Sukces w schudnięciu przy nadwadze lub otyłości może:

- spowodować nie tylko obniżenie ciśnienia tętniczego, lecz również zmniejszenie zaburzeń lipidowych i insulinooporności, widoczne zwłaszcza przy otyłości brzusznej
- poprawić skuteczność działania leków przeciwnadciśnieniowych.

W schudnięciu pomaga stosowanie diety śródziemnomorskiej i diety DASH w połączeniu z wysiłkiem fizycznym.

Jeśli lekarz zalecił Ci schudnięcie – zmodyfikuj swoją dietę i zacznij jakąś aktywność fizyczną już dziś!

## Zmodyfikuj swoją dietę

Najlepiej w kierunku diety śródziemnomorskiej i diety DASH:

- ogranicz sól poniżej 5 g/dobę:
- robiąc zakupy wybieraj produkty nie zawierające soli oraz porównuj jej zawartość na etykietach produktów i wybieraj te o mniejszej jej zawartości;
- w czasie gotowania zup, kasz, ziemniaków, przygotowywania mięsa, ryb, surówek zmniejsz ilość dodawanej zwyczajowo soli, przynajmniej częściowo spróbuj zastępować ją ziołami, poeksperymentuj, które zioła lubisz ty i twoja rodzina.
- nie dosalaj na talerzu, najlepiej nie stawiaj solniczki na stole

Jest to bardzo ważne zalecenie ponieważ:

- udowodniono związek przyczynowo-skutkowy pomiędzy spożyciem soli a wartościami ciśnienia tętniczego
- zbyt duże spożycie soli może przyczynić się do oporności w leczeniu NT
- ograniczenie spożycia soli powoduje obniżenie ciśnienia tętniczego
- ograniczenie soli może dać taki korzystny efekt, że lekarz będzie mógł zmniejszyć Ci liczbę i dawki leków przeciwnadciśnieniowych, ale nie rób tego na własną rękę, tylko i wyłącznie na zlecenie lekarza!
- obniżenie spożycia soli może zmniejszyć ryzyko incydentów sercowo-naczyniowych.

Kolejne zalecenia dietetyczne to:

- Jedz każdego dnia warzywa w różnych kolorach, wybieraj zwłaszcza zielone (sałata, szpinak, kapusta, brokuły), ale także pomidory, paprykę, cykorię, kalafior, marchewkę, cebulę, czosnek, rzodkiewki i wszystkie inne warzywa, które lubisz ty i twoja rodzina. Włącz dzieci w przygotowywanie surówek, zamiast majonezu dodawajcie do nich np. olej lub jogurt naturalny, zamiast soli - zioła.
- Pacjenci z niewydolnością nerek lub zwiększonym ryzykiem hiperkaliemii powinni uzgodnić z lekarzem dozwoloną dla nich ilość warzyw i owoców bogatych w potas!!!
- Zaprzyjajnij się z nasionami roślin strączkowych - z fasolą, grochem, soją i soczewicą - mogą być świetnym dodatkiem do dań mięsnych, czy rybnych, do zup wielowarzywnych, sałatek, czy past.
- Pamiętaj o owocach, również różnorodnych, ale jedz je w mniejszej ilości, niż warzywa.
- Z produktów zbożowych jedz częściej pełnoziarniste np. kaszę gryczaną, jęczmienną, jaglaną, ryż brązowy, płatki owsiane, jęczmienne, żytnie i inne, ale zwracaj uwagę na etykietce, aby były bez dodatku cukru i soli
- Każdego dnia pij odpowiednią ilość napojów mlecznych, jogurt, kefir, maślanke, mleko wybieraj o mniejszej zawartości tłuszczu.
- Mięso preferuj chude, unikaj wędlin, konserw i innych produktów zawierających dużo soli. Kanapki zamiast z wędliną możesz przygotować z pastami z sera białego, różnych warzyw (również strączkowych) lub z plasterkami pieczonego lub gotowanego mięsa z ziołami.
- Przynajmniej 2-3 razy w tygodniu jedz ryby, ale najlepiej gotowane, pieczone lub duszone, unikaj smażonych.
- Jako tłuszczu do przygotowywania potraw używaj oleju, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego (te dwa oleje zawierają dużo niezdrowych nasyconych kwasów tłuszczowych, NKT). Ogranicz masło i inne tłuszcze zwierzęce, bo też zawierają dużo NKT.
- Jako deser, przegryzkę czy dodatek np. do sałatek, past zaplanuj orzechy, pestki i nasiona.
- Taka dieta będzie bogata w wapń, potas, magnez i błonnik, czyli składniki, które obniżają ciśnienie tętnicze i które są cechą charakterystyczną diety DASH.

Ponadto:

- Unikaj spożywania tak zwanych napojów energetyzujących, produktów spożywczych zawierających lukrecję (zawierają ją m.in. niektóre herbatki owocowe) oraz zawierających duże ilości fruktozy (tj. syrop glukozowo-fruktozowy – sprawdź na etykiecie produktów, czy fruktoza lub syropy z jej zawartością są w składzie danego produktu).
- Ogranicz ilość słodczy i napojów słodzonych cukrem.

## **Kawa - pić czy nie pić w nadciśnieniu?**

- W artykule z 2018 roku Andrew M. Freeman i współautorzy piszą: „Spożycie kawy często szybko podwyższa ciśnienie krwi u osób sporadycznie pijących kawę, ale na ogół nie u osób pijących ją regularnie. Duże metaanalizy wykazały brak istotnego klinicznego wpływu długoterminowego picia kawy na ciśnienie oraz na ryzyko nadciśnienia.”
- PTNT pisze, że „Dostępne dowody z badań, głównie o charakterze obserwacyjnym, nie wskazują na większe ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego lub wyższe wartości ciśnienia tętniczego u osób regularnie pijących kawę.”
- W najnowszych Zaleceniach Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, ESC i Europejskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego, EHS z 2018 roku podano: „jeśli chodzi o picie kawy wykazano, że kofeina rzeczywiście ma efekt podwyższający ciśnienie krwi, jednakże jednocześnie picie kawy daje duże korzyści zdrowotne w odniesieniu do układu sercowo-naczyniowego, co wykazano w ostatnio przeprowadzonym systematycznym przeglądzie prospektywnych badań kohortowych obejmujących ponad 1 milion uczestników”.

## **Zrezygnuj lub ogranicz picie alkoholu**

Jak podaje PTNT:

- Zależność między picciem alkoholu a wartościami ciśnienia tętniczego i ryzykiem sercowo-naczyniowym ma charakter liniowy. Innymi słowy: im więcej alkoholu, tym wyższe ciśnienie tętnicze i ryzyko zawału lub udaru.
- Zwiększone spożycie alkoholu sprzyja częstszemu występowaniu udarów, a równocześnie osłabia działanie leków przeciwnadciśnieniowych.
- Należy bezwzględnie unikać upijania się.

## **Zrezygnuj z palenia tytoniu**

Jak podaje PTNT:

- Palenie papierosów jest jednym z najistotniejszych czynników ryzyka sercowo-naczyniowego i rozwoju nowotworów.
- Wypalenie każdego papierosa wywołuje istotny wzrost ciśnienia tętniczego i częstości rytmu serca, który utrzymuje się ponad 15 minut.
- Uzyskano również dowody na szkodliwy wpływ palenia biernego.
- Ponadto palenie znacznie zwiększa globalne ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, choroby tętnic obwodowych, szczególnie u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, u których zmniejsza skuteczność leków obniżających ciśnienie tętnicze.

- Zwalczanie nałogu palenia stanowi istotny element obniżania ryzyka sercowo-naczyniowego u chorych na nadciśnienie tętnicze.

## **Mierz regularnie ciśnienie tętnicze**

Zapisuj wyniki w dzienniczku i pokaż je na wizycie swojemu lekarzowi.

**Bądź optymistą! Na twoją korzyść działa m.in. fakt, że dieta DASH obniża ciśnienie tętnicze już po 2 tygodniach jej stosowania!**

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29969.html>



27-04-2026

## **Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą**

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

## **Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru**

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

## [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

## [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

## [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

## Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

**Informacje dnia:** [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne](#)

[nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#)

## **Partnerzy**