



Profilaktyka to klucz w walce z nadciśnieniem

2025-05-14

Nadciśnienie tętnicze jest jedną z najczęściej występujących chorób cywilizacyjnych, występującą w krajach i społeczeństwach wysoko rozwiniętych. To schorzenie bywa podstępne, rozwijając się latami, często bezobjawowo, stanowiąc poważne zagrożenie dla zdrowia. Zgodnie z wytycznymi przyjmuje się, że prawidłowe ciśnienie tętnicze mierzone w domu, nie powinno przekraczać u osób poniżej 65 roku życia wartości 130/80 mmHg. Regularne monitorowanie ciśnienia krwi i zdrowy tryb życia to fundamenty profilaktyki udaru mózgu i zawału serca, o czym Medicover przypomina z okazji Światowego Dnia Nadciśnienia Tętniczego.

Nadciśnienie, nazywane potocznie "cichym zabójcą", przez długi czas może nie dawać żadnych symptomów, jednocześnie niszcząc serce, mózg, nerki i inne kluczowe organy. Alarmujące dane z [raportu Medcover „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2023”](#) ujawniają, że ponad połowa pracujących Polaków zmaga się właśnie z podwyższonym ciśnieniem. Szacuje się, że w Polsce z nadciśnieniem żyje w sumie około 10,8 miliona osób, z czego aż 3,1 miliona nie jest tego świadoma.

Dlatego tak ważna jest systematyczna kontrola ciśnienia i dbałość o zdrowy styl życia. Prewencja, codzienne, świadome decyzje prozdrowotne i zdrowy tryb życia to najskuteczniejsze środki ochrony zarówno przed samą chorobą nadciśnieniową jak i przed jej poważnymi konsekwencjami. Celem leczenia nadciśnienia jest przede wszystkim zapobieganie dalszym powikłaniom.

**Doktor nauk medycznych Rafał Łukaszewicz, kardiolog,
Ekspert ds. Jakości i Standardów Medycznych w Medcover w
Polsce**, radzi:

- Kontroluj ciśnienie regularnie. Mierz je systematycznie, najlepiej o stałych porach dnia i notuj wyniki. Tobie i Twojemu lekarzowi pozwoli to śledzić jego wartości i szybko reagować na niepokojące zmiany. Pamiętaj o okresowych badaniach kontrolnych (jak EKG, badania krwi i moczu), które pomogą ocenić ogólny stan Twojego zdrowia sercowo-naczyniowego.
- Wprowadź prozdrowotne zmiany w stylu życia. Kluczowe znaczenie mają: zbilansowana dieta (np. dieta śródziemnomorska, z ograniczeniem soli do <5g/dobę), regularna aktywność fizyczna (minimum 150 minut umiarkowanego wysiłku tygodniowo), utrzymanie prawidłowej masy ciała, rezygnacja z nałogów (zwłaszcza palenia tytoniu i picia alkoholu), nauka radzenia sobie ze stresem dnia codziennego oraz dbałość o odpowiednią ilość i jakość snu.
- Stosuj się ściśle do zaleceń lekarza. Jeśli lekarz zalecił leki, przyjmuj je regularnie i zgodnie z instrukcjami. Nie modyfikuj dawkowania na własną rękę i nie pomijaj dawek.
- Nie lekceważ lekkich na pozór objawów. Pamiętaj, że nadciśnienie tętnicze często rozwija się bezobjawowo. Jeśli zauważysz u siebie powtarzające się objawy takie jak np.: bóle lub zawroty głowy, duszności, zaburzenia widzenia czy kołatania serca – niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem. Mogą to być sygnały świadczące o problemach z ciśnieniem.

Profilaktyka to fundament zdrowia, dlatego Medcover realizuje inicjatywy prozdrowotne, takie jak na przykład "Zdrowa Odwaga". Program ten naukowo potwierdził, że zmiana stylu życia i regularna aktywność fizyczna realnie poprawiają zdrowie uczestników, w tym przyczyniając się do redukcji ryzyka wystąpienia nadciśnienia tętniczego. Uczestnicy programu, prowadząc zdrowy i aktywny fizycznie tryb życia, zyskali ponad rok życia w lepszym zdrowiu, a poziom ich absencji pracowniczej spadł aż o 32%.

Pamiętajmy, że nadciśnienie to nasz cichy wróg oraz, że skuteczną bronią w walce z nim są wczesne profilaktyczne działania prozdrowotne. Regularna, domowa kontrola ciśnienia tętniczego oraz prowadzenie zdrowego stylu życia to inwestycje, która procentują każdego dnia. Jest takie mądre, stare polskie przysłowie – „Jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz’”. W medycynie, a zwłaszcza w kardiologii, to przysłowie nabiera niezwykle dosłownego znaczenia. To codzienne „ścielenie łóżka” – czyli nasze wybory żywieniowe, nasza aktywność fizyczna, sposób radzenia sobie ze stresem, rezygnacja z używek – bezpośrednio przekłada się na nasz „dobry sen”, co oznacza nasze zdrowie – w tym na prawidłową regulację ciśnienia tętniczego. Każdy zdrowy posiłek, każdy spacer, każda chwila relaksu, każdy dzień bez papierosa, to staranne przygotowywanie sobie „połania” na przyszłość. A „dobry, spokojny sen” w tej metaforze to nic innego jak zdrowe serce, energia do życia i radość z każdego dnia, wolne od ciężaru nadciśnienia i jego powikłań

– zapewnia Rafał Łukaszewicz, kardiolog, Ekspert ds. Jakości i Standardów Medycznych w Medicover w Polsce.

Nieleczone nadciśnienie stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia, zwiększając ryzyko rozwoju miażdżycy, zawału serca, niewydolności serca czy udaru mózgu. Przyczynia się do utraty elastyczności tętnic, prowadzi do przerostu lewej komory serca, upośledzenia pracy nerek, a nawet może wpływać na narząd wzroku, powodując zmiany siatkówki lub ślepotę. Jednak dzięki wczesnej diagnostyce i profilaktyce, obejmującej modyfikację stylu życia, odpowiednią dietę i aktywność fizyczną, można skutecznie zapobiegać rozwojowi nadciśnienia i jego powikłaniom. Medicover oferuje kompleksową opiekę, od diagnostyki (w tym badań laboratoryjnych i EKG) po leczenie i wsparcie w zmianie nawyków. Podjęcie tych prewencyjnych lub leczniczych kroków już dziś może zapobiec poważnym problemom związanym z nadciśnieniem tętniczym w przyszłości.



Medicover w Polsce - Backgrounder PL&ENG 2025.pdf

[Download](#)



Profilaktyka to klucz w walce z nadciśnieniem.jpg

[Download](#)