

Nadciśnienie tętnicze w Polsce ma ponad 10 milionów osób ...

Zbigniew Gaciong

*Katedra i Klinika Chorób Wewnętrznych, Nadciśnienia Tętniczego i Angiologii
Warszawski Uniwersytet Medyczny*



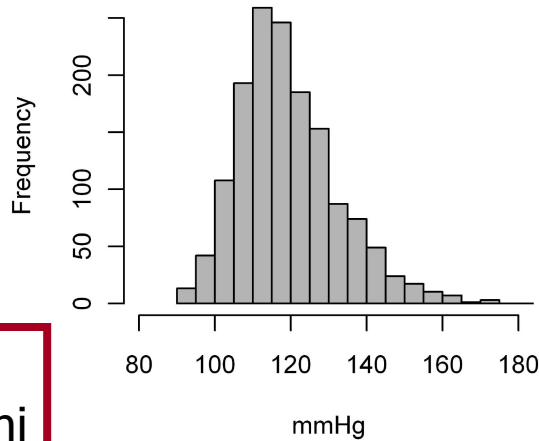
Rozpowszechnienie nadciśnienia tętniczego

Wyniki badań prowadzonych w Polsce

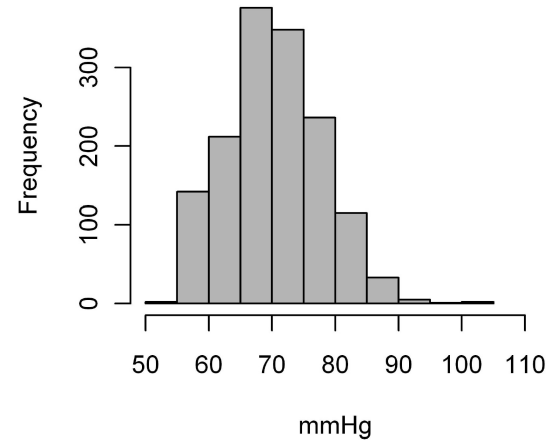
NATPOL	18-79	9,5 mln
POLSENIOR	80+	0,95 mln
Razem	18+	10,45 mln

Nadciśnienie u młodzieży – związek z masą ciała

Histogram of mean SBP in men

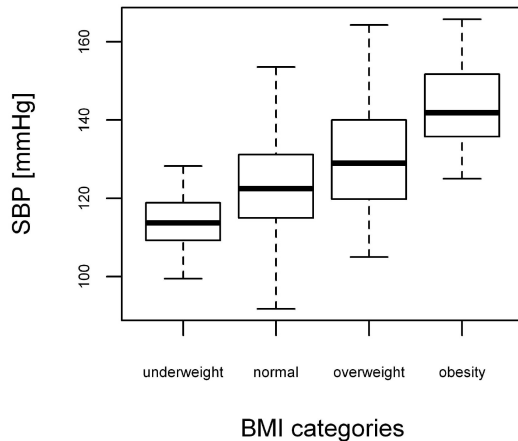


Histogram of mean DBP in men

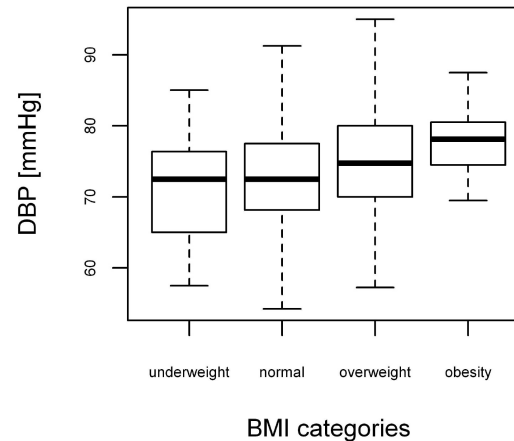


9% ogółem
16.2% mężczyźni
0.9% kobiety

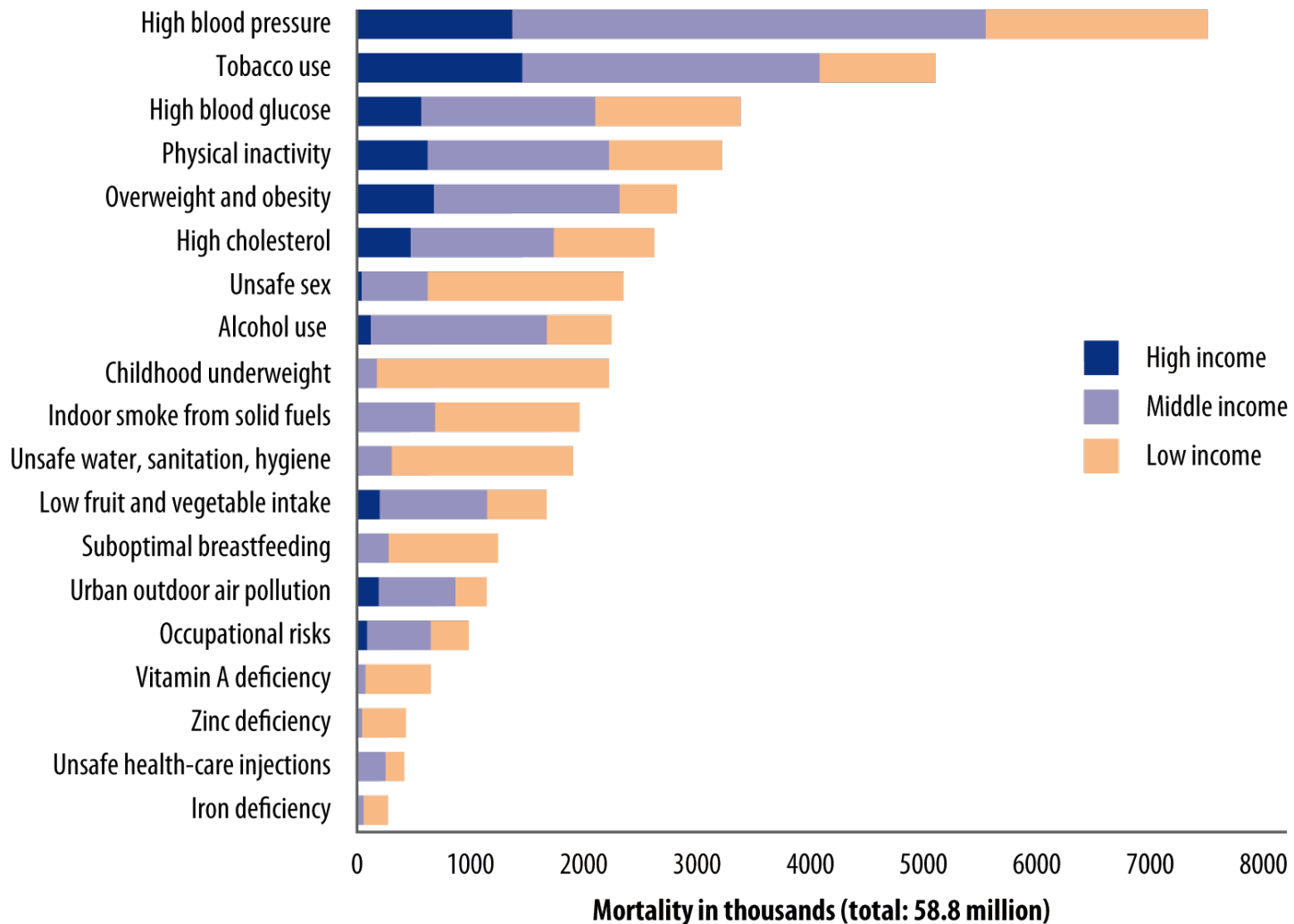
SBP according to BMI categories in men



DBP according to BMI categories in men



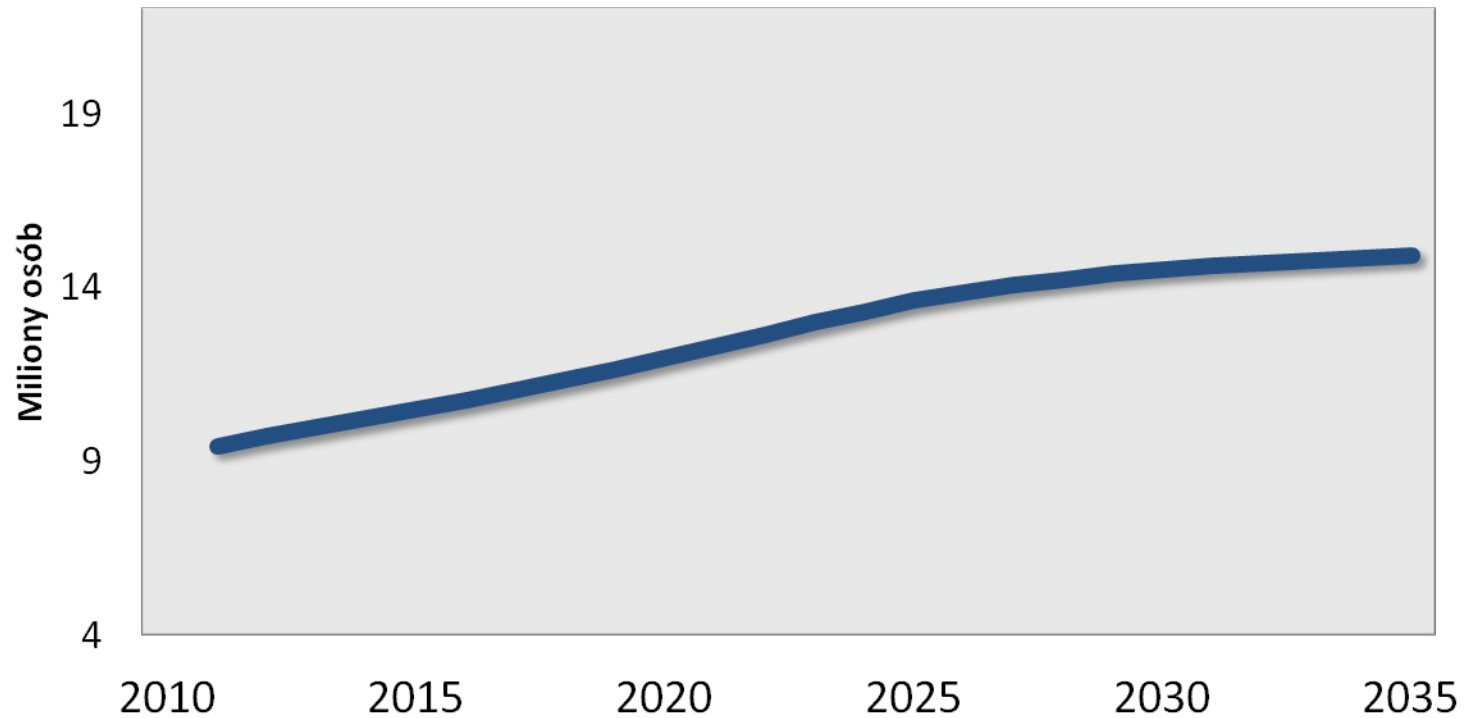
Zgony w zależności od czynników ryzyka i zamożności



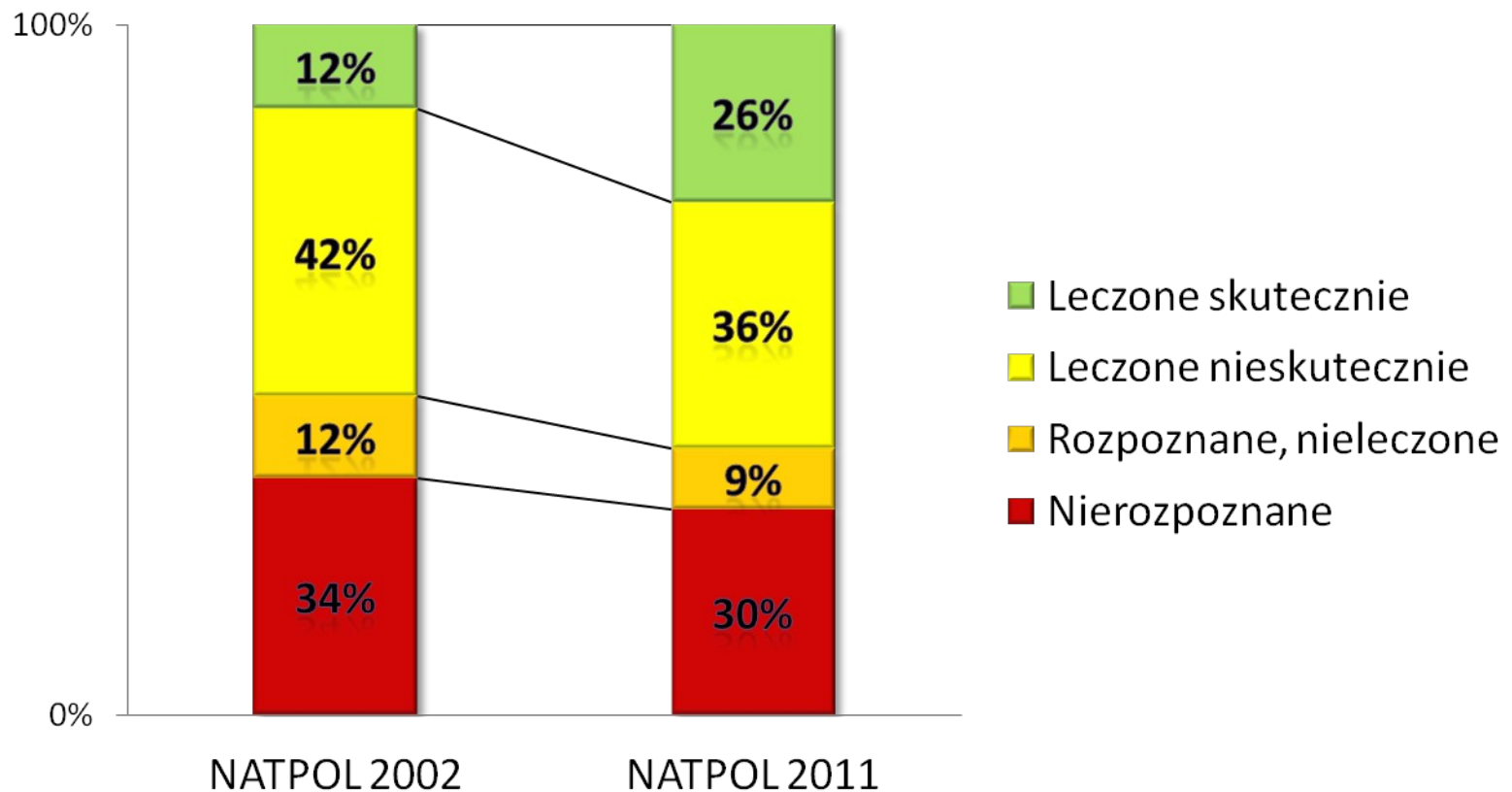
Nadciśnienie tętnicze – wpływ na zdrowie globalne

- 7,5 miliona (12,8%) zgonów rocznie
- 4% wszystkich traconych lat życia (DALY)
- 45% zgonów spowodowanych chorobą wieńcową
- 51% zgonów spowodowanych udarem
- Większy śmiertelność i chorobowość związana z nadciśnieniem tętniczym w regionach biednych

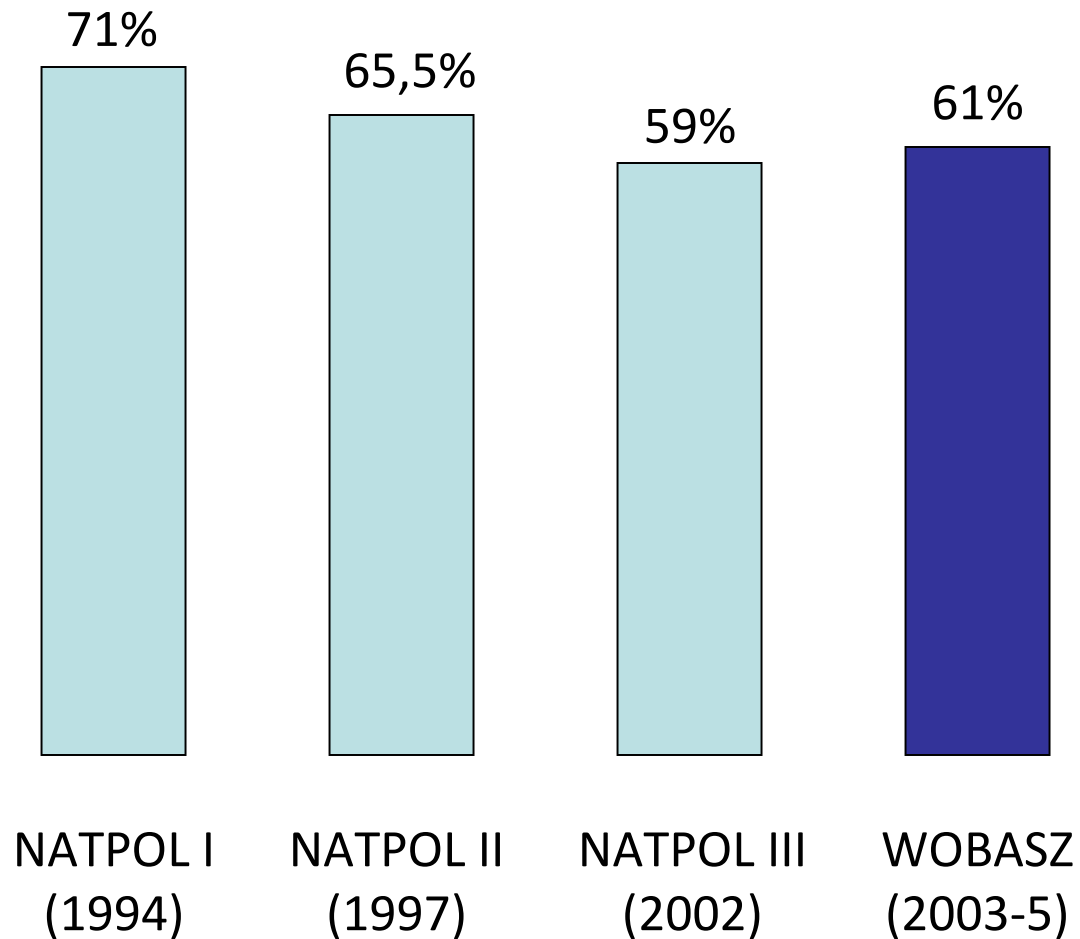
Prognozowana zmiana liczby chorych z nadciśnieniem tętniczym w Polsce w latach 2011-2035



Poprawa kontroli nadciśnienia tętniczego w Polsce 2002-2011



Znajomość własnego ciśnienia tętniczego krwi w Polsce



Znajomość własnego ciśnienia tętniczego krwi w Polsce

Badanie WOBASZ

- Znajomość górnej granicy prawidłowego ciśnienia tętniczego deklarowało 51% mężczyzn i 56% kobiet

Znajomość własnego ciśnienia tętniczego krwi w Polsce

Badanie WOBASZ

- Znajomość górnej granicy prawidłowego ciśnienia tętniczego deklarowało 51% mężczyzn i 56% kobiet

ale dla

- 40% była to wartość powyżej 140/90 mm Hg
- a dla 8% powyżej 160/100 mm Hg
- 32% mężczyzn (23% kobiet) nie znało żadnego powikłania nadciśnienia tętniczego

POLECANE >>

Wypełnij test, sprawdź receptę na zdrowe życie! | Dieta w okresie przeziębienia | Sprawdź, czy możesz zostać dawcą krwi!

<< POLECANE



Tvoja recepta na zdrowe życie

Dziękujemy za wypełnienie testu. Świadczy to o tym, że Twoje zdrowie nie jest Ci obojętne. Pamiętaj w 50% zależy ono od Twojego stylu życia. Przygotowaliśmy dla Ciebie „Receptę na zdrowe życie”. Przestrzeganie zawartych w niej zaleceń, pozwoli osiągnąć Ci lepszą kondycję i samopoczucie. Możesz mieć wpływ na długość i jakość własnego życia. Warto z tej okazji skorzystać.

Niektórym schorzeniom, jak choroby układu krążenia czy nowotwory można zapobiegać. Ryzyko zachorowania zmniejszysz, jeśli będziesz stosował się do tych zaleceń:

- Jedz mniej pieczywa, słodczy, ziemniaków, kasz i tłuszczów zwierzęcych, zwiększ natomiast ilość spożywanych warzyw i owoców. Należy jeść warzywa i owoce co najmniej 5. razy dziennie (łącznie nie mniej niż 400 g dziennie). Każda dodatkowa porcja zmniejsza ryzyko zawału lub udaru o 5%! Co najmniej 2. razy w tygodniu spożywaj ryby morskie. Dowodem prawidłowego odżywiania jest właściwa masa ciała.
- Trzy razy w tygodniu, a najlepiej codziennie przynajmniej 30 minut poświęć na aktywność fizyczną – spaceruj, ćwicz, tańcz itp. Osoby aktywne fizycznie żyją od 5. do 7. lat dłużej! „Siedzący tryb życia” jest istotnym czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych oraz wielu innych schorzeń przewlekłych. Staraj się też nie korzystać z ułatwień, jakie niesie postępowanie cywilizacyjne: nie

Drukuj

Do początku



Kobieta

41 lat

Mieszkanca stolicy województwa

Wykształcona

Niewielka nadwaga

Nie pali

Chyba zdrowa

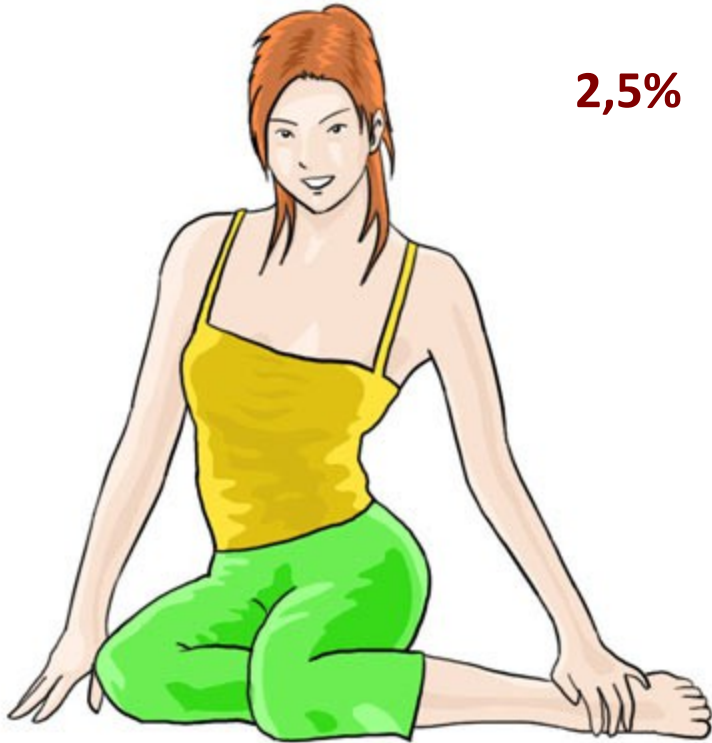
Nie dba specjalnie o swoje zdrowie

Przeciętny uczestnik



Nie pali, nie ma nadwagi, zna wartość ciśnienia tętniczego

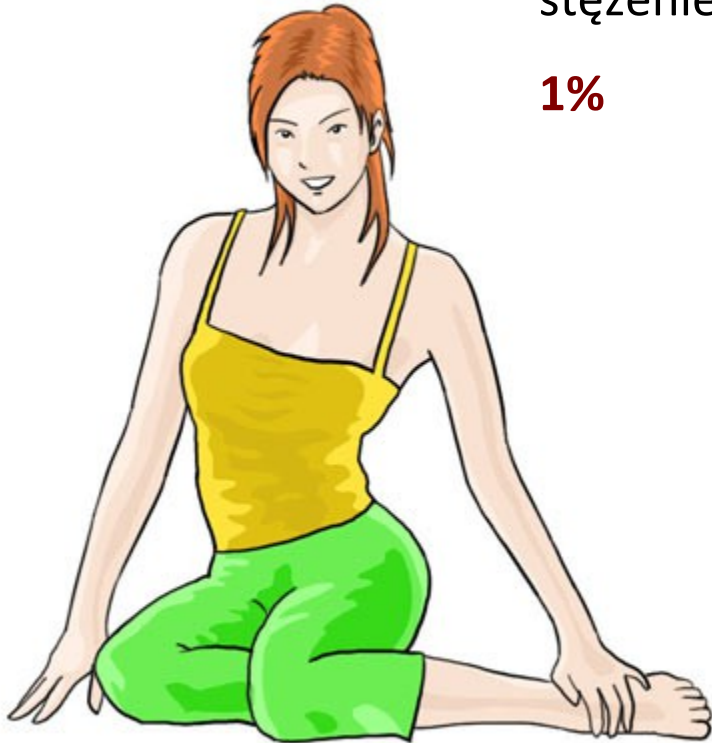
2,5%





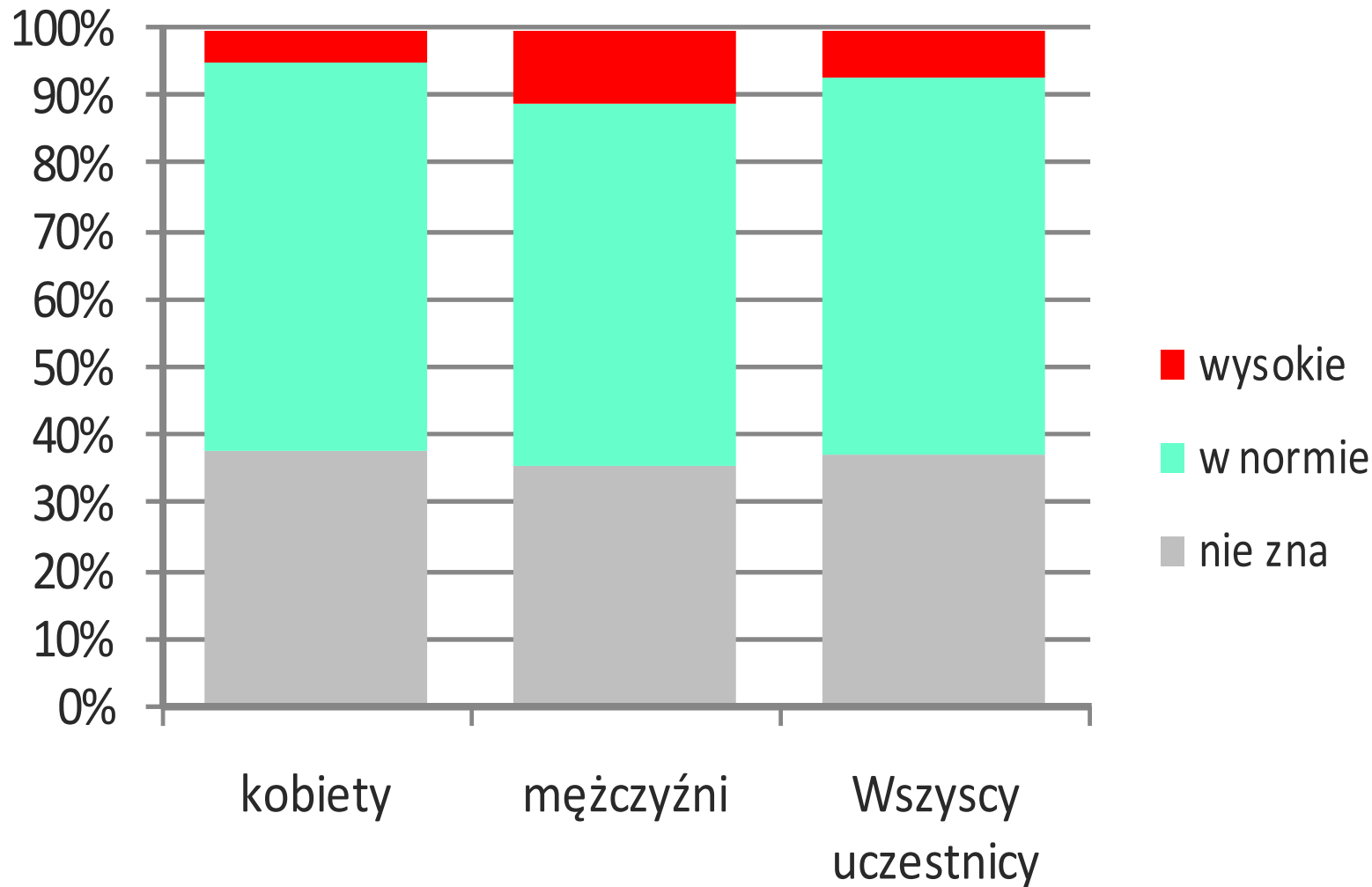
Nie pali, nie ma nadwagi, zna wartość ciśnienia tętniczego,
stężenie cholesterolu i cukru

1%



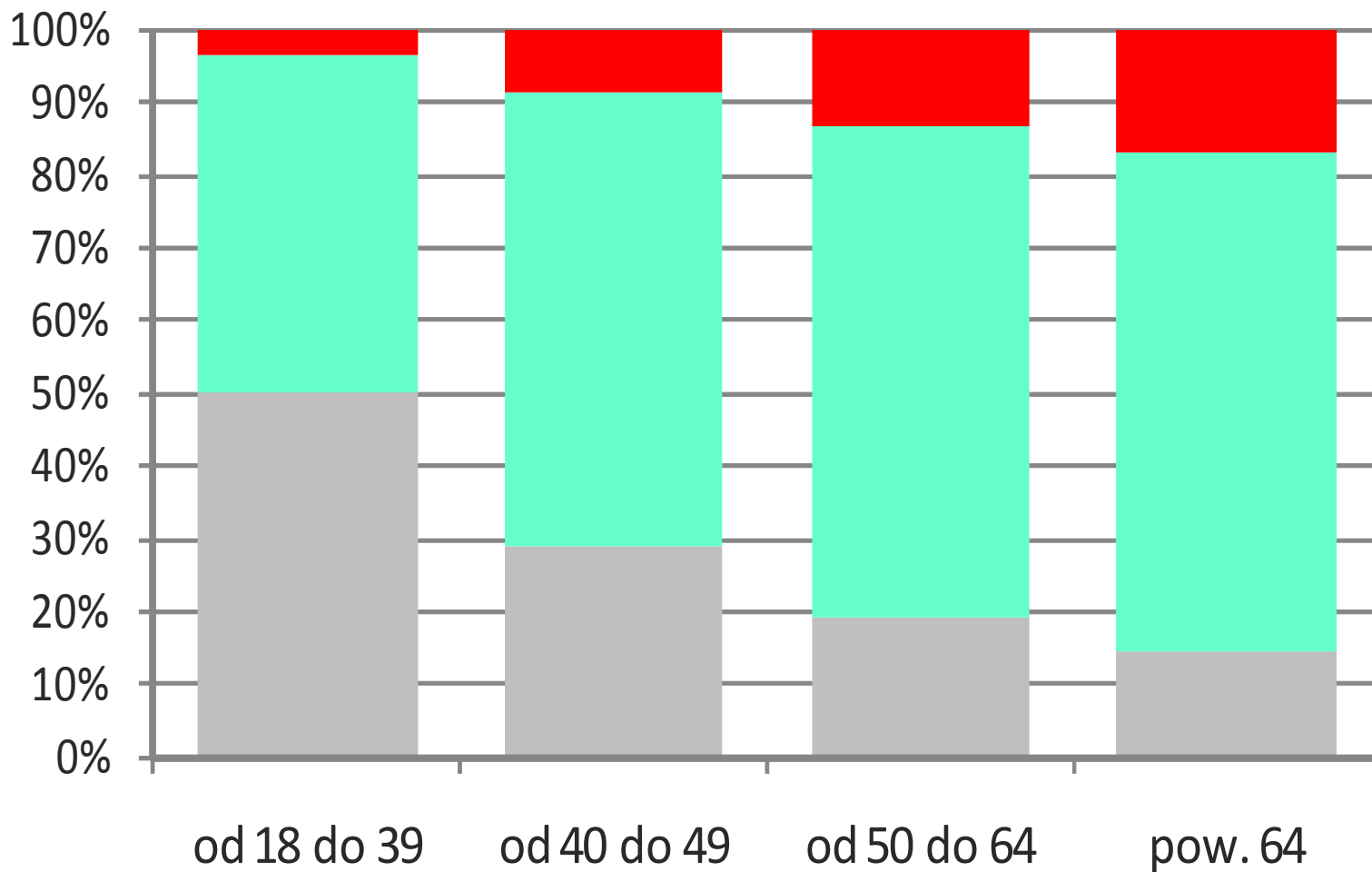


Znajomość wartości ciśnienia tętniczego



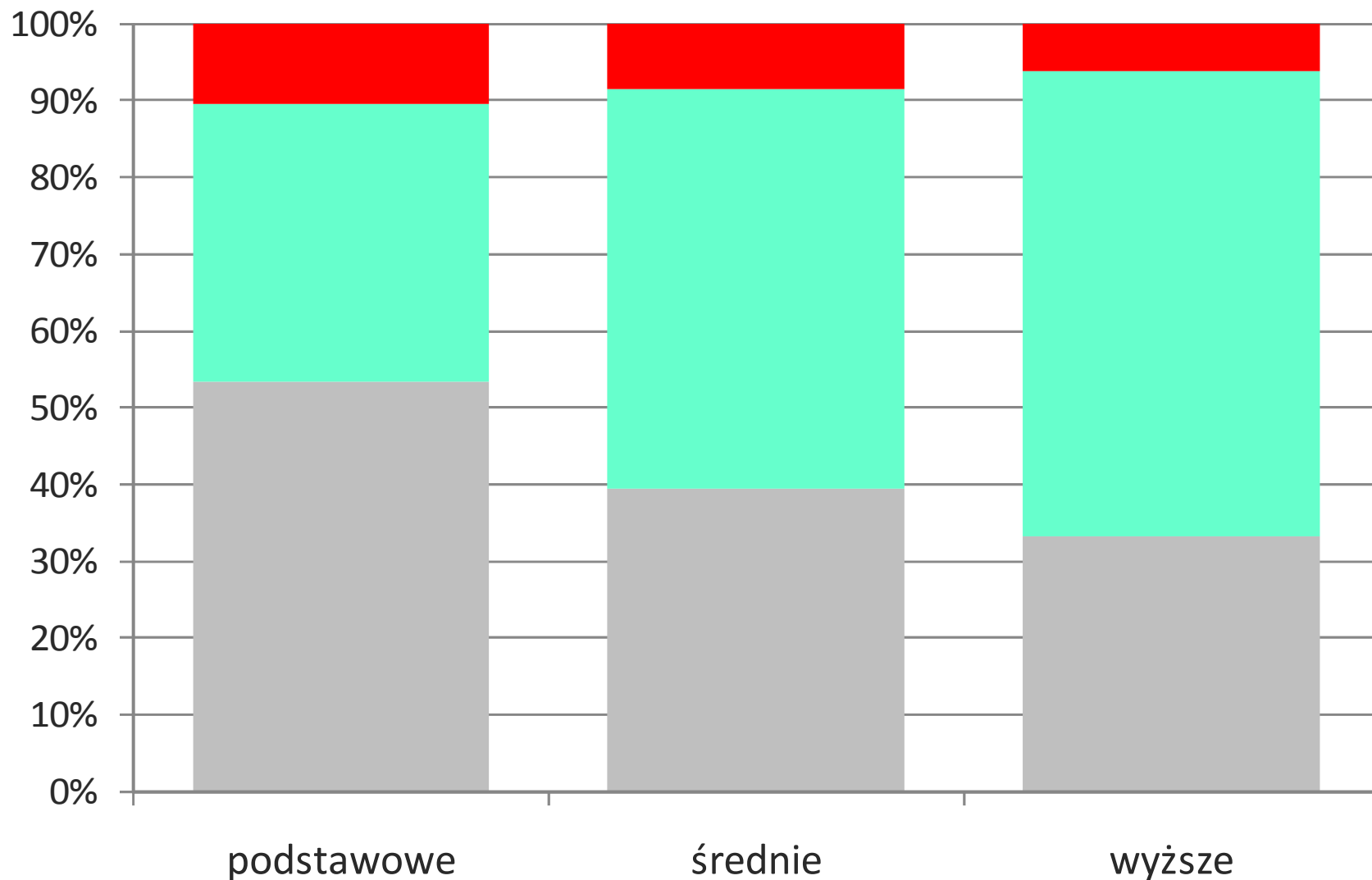


Znajomość ciśnienia tętniczego według wieku



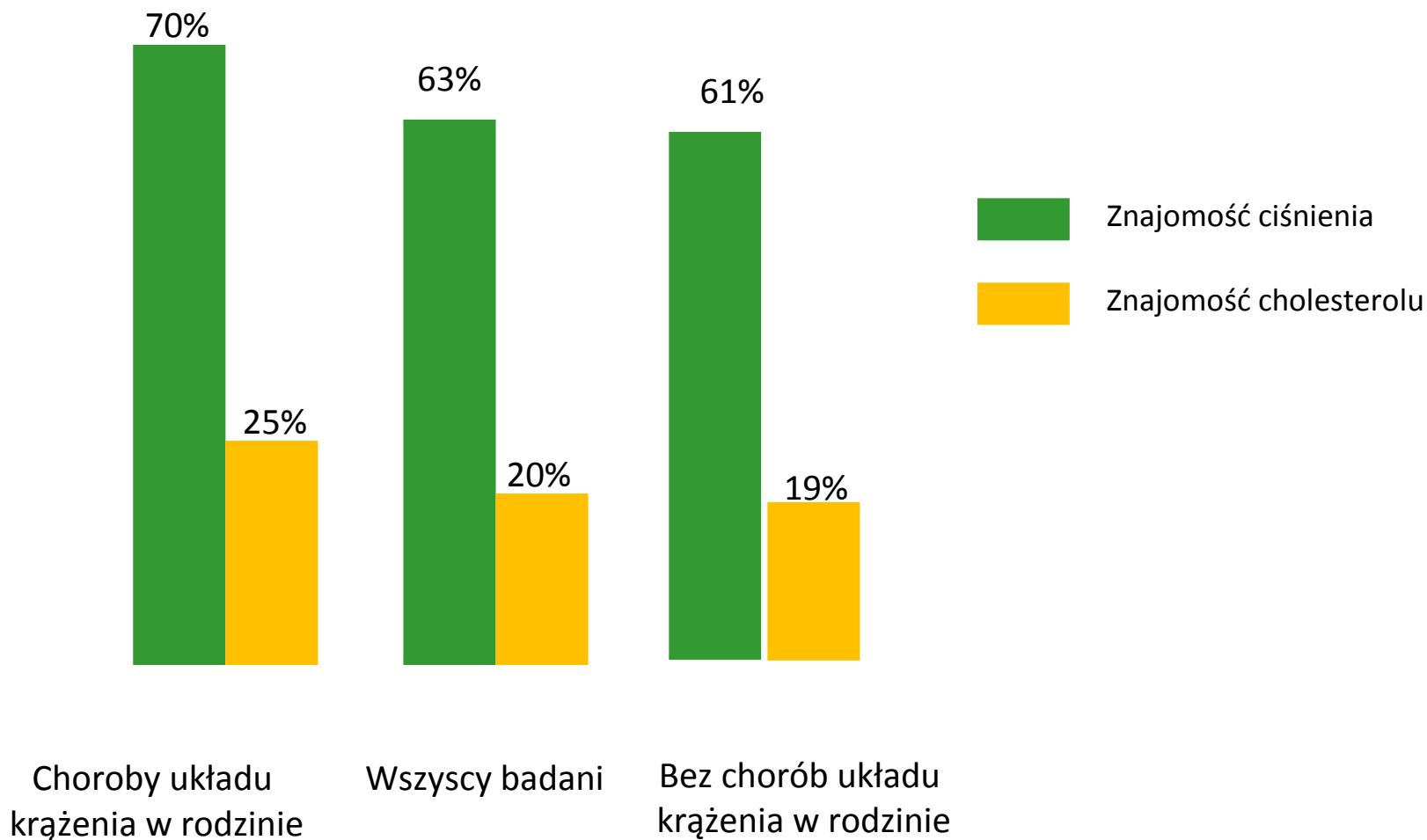


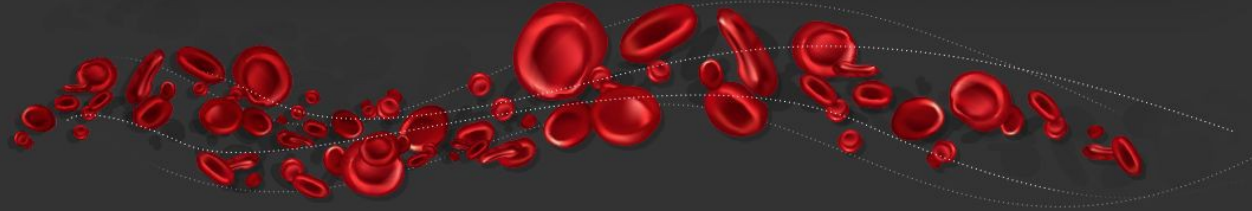
Znajomość ciśnienia tętniczego według wykształcenia





Znajomość wartości ciśnienia tętniczego i stężenia cholesterolu wśród badanych





Membership



[Join Us or Renew Now](#)
[Our Supporters](#)
[Canadian Hypertension Congress 2011](#)
[Other Meetings](#)
[Links of Interests](#)

Latest news

Hypertension Management – TTT
-Session Workshop
Heart & Stroke Hypertension
Collaborative 2011
[Preliminary Conference Program](#)
April 29, 2011 – 1:00pm to
6:00pm
Marriott Bloor Yorkville, Toronto
[TTT Session Program](#)
[Registration](#)

CHEP Recommendations



The Canadian Hypertension Education Program (CHEP) is an innovative knowledge translation program designed to reduce the disease burden of the leading risk for death in Canada.

Recommendations 2011

[View Recommendations](#)
[Presentation Slides](#)

Educational Tools



For healthcare professionals

[Hypertension Tools](#)
[Sodium and Hypertension](#)
[Diabetes and Hypertension](#)
[Videos](#)



For General Public

2010 Public Recommendations
Sodium and Hypertension
Diabetes and Hypertension
[Click here](#)

[BP Home Measurement](#)
[Approved Home BP Device](#)

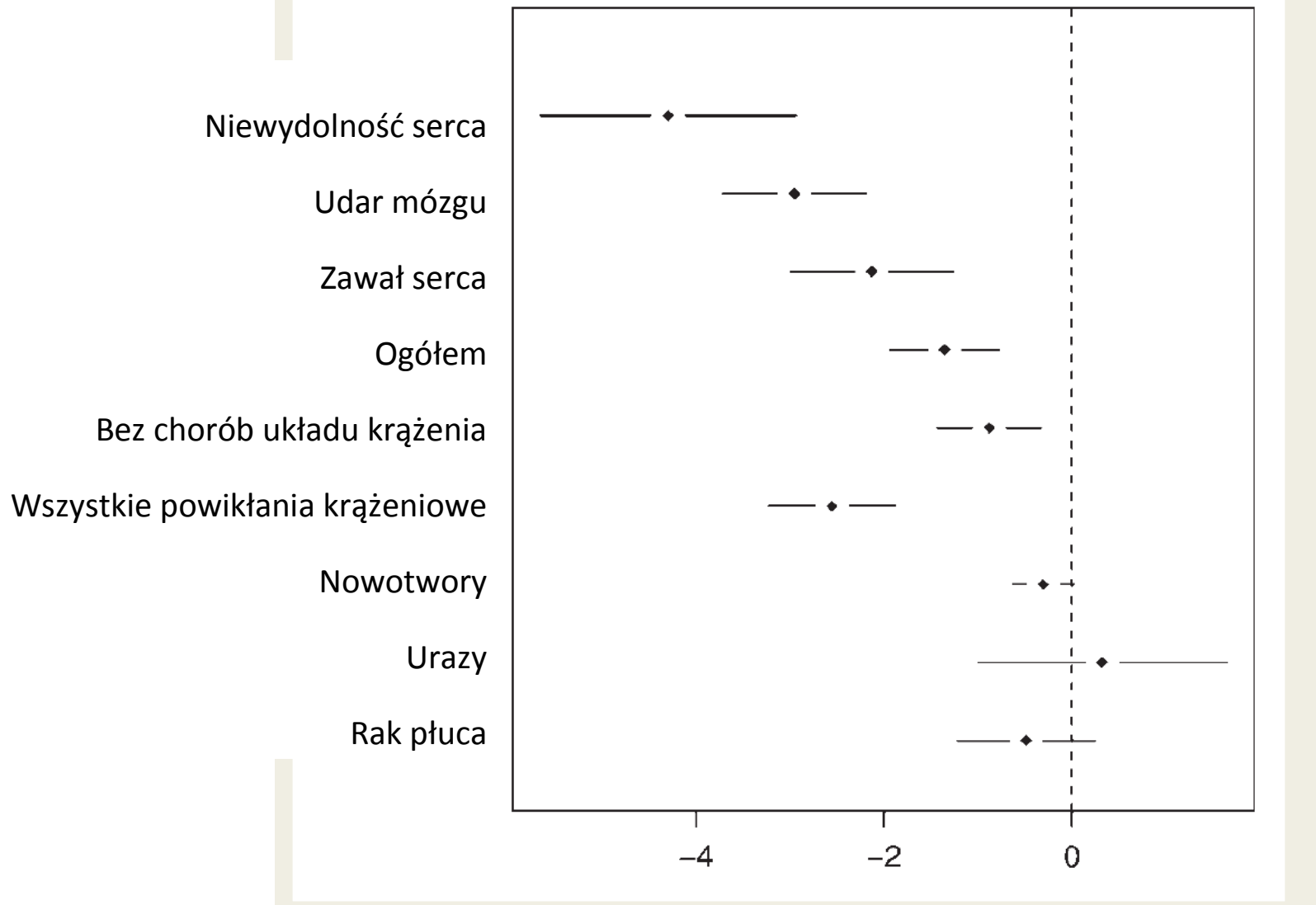


Research



Hypertension Canada supports and promotes clinical and basic research and the development of young basic and clinical scientists in the field of hypertension research
[Grants & Awards](#)
[Canadian Hypertension Congress 2011](#)
[Other Meetings](#)

Roczne zmiany chorobowości (%) po wdrożeniu programu CHEP



Nadciśnienie tętnicze w Polsce ma ponad 10 milionów osób a mimo to

- Obserwujemy niekorzystne zmiany czynników ryzyka
- Istnieje mała świadomość społeczna zagrożeń
- Brak działań systemowych i planowych