

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA 2013

Źródła informacji

- **Strona Światowej Organizacji Zdrowia www.who.int**
- **Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym – 2011 rok (wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego)**
- **Medyczny Blog www.medyczny-blog.pl**
- **Strona Światowej Ligii Nadciśnienia Tętniczego ww.worldhypertesionleague.org**
- **Medycyna Praktyczna www.nadcisnienie.mp.pl**

Opracowanie prezentacji:
st. asystent Aleksandra Wasilewska
Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej
Wojewódzkiej Stacji
Sanitarno-Epidemiologicznej w Olsztynie

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA

- Jest obchodzony co roku **7 kwietnia** – w rocznicę powstania **Światowej Organizacji Zdrowia** *(WHO)*



- Ma na celu zwrócenie szczególnej uwagi na **wybrany problem związany ze zdrowiem publicznym**
- Rozpoczyna **rok** działań realizowanych pod tym samym hasłem

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA

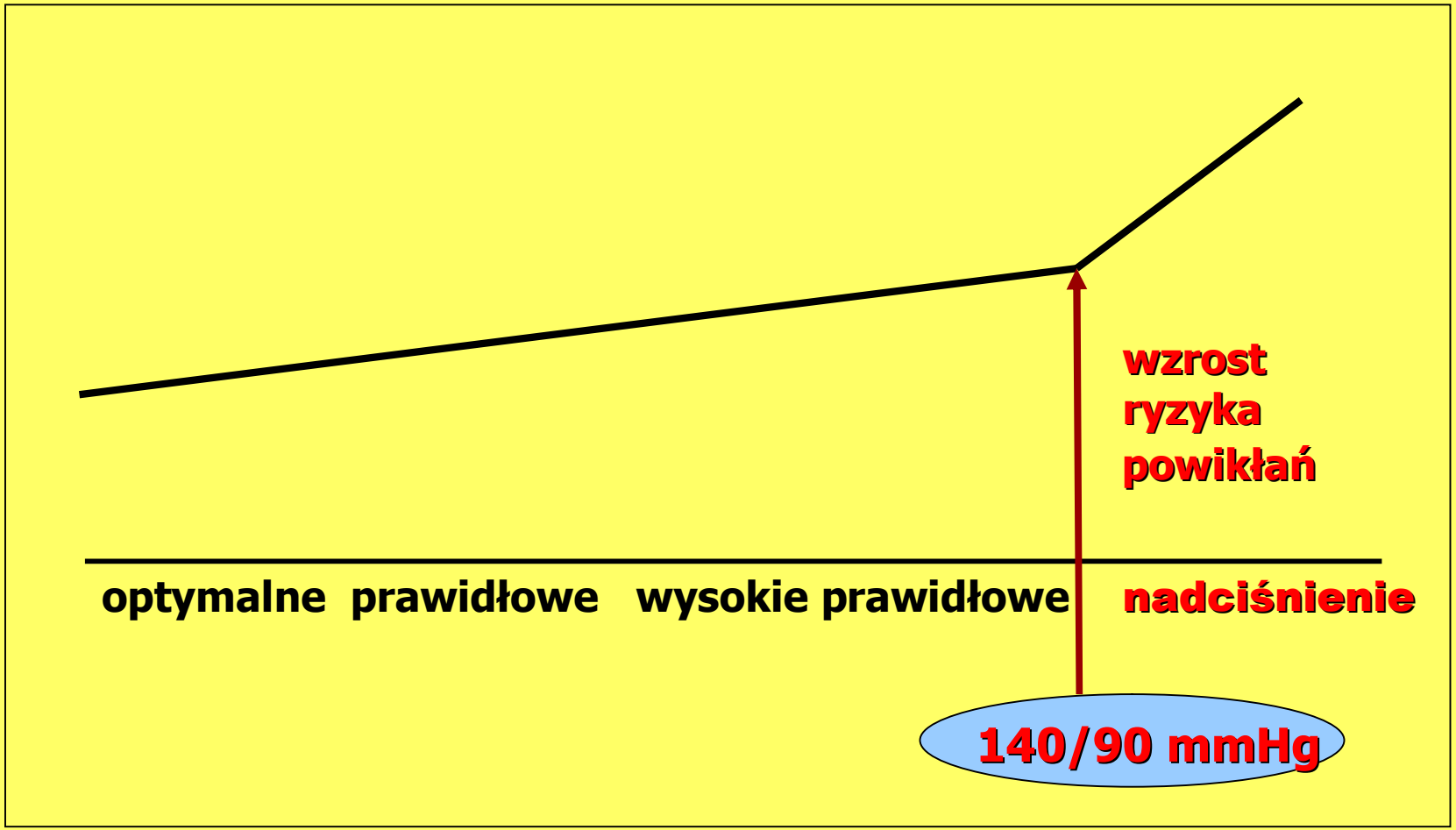
- **Temat przewodni** na rok 2013:
  „Nadciśnienie tętnicze”

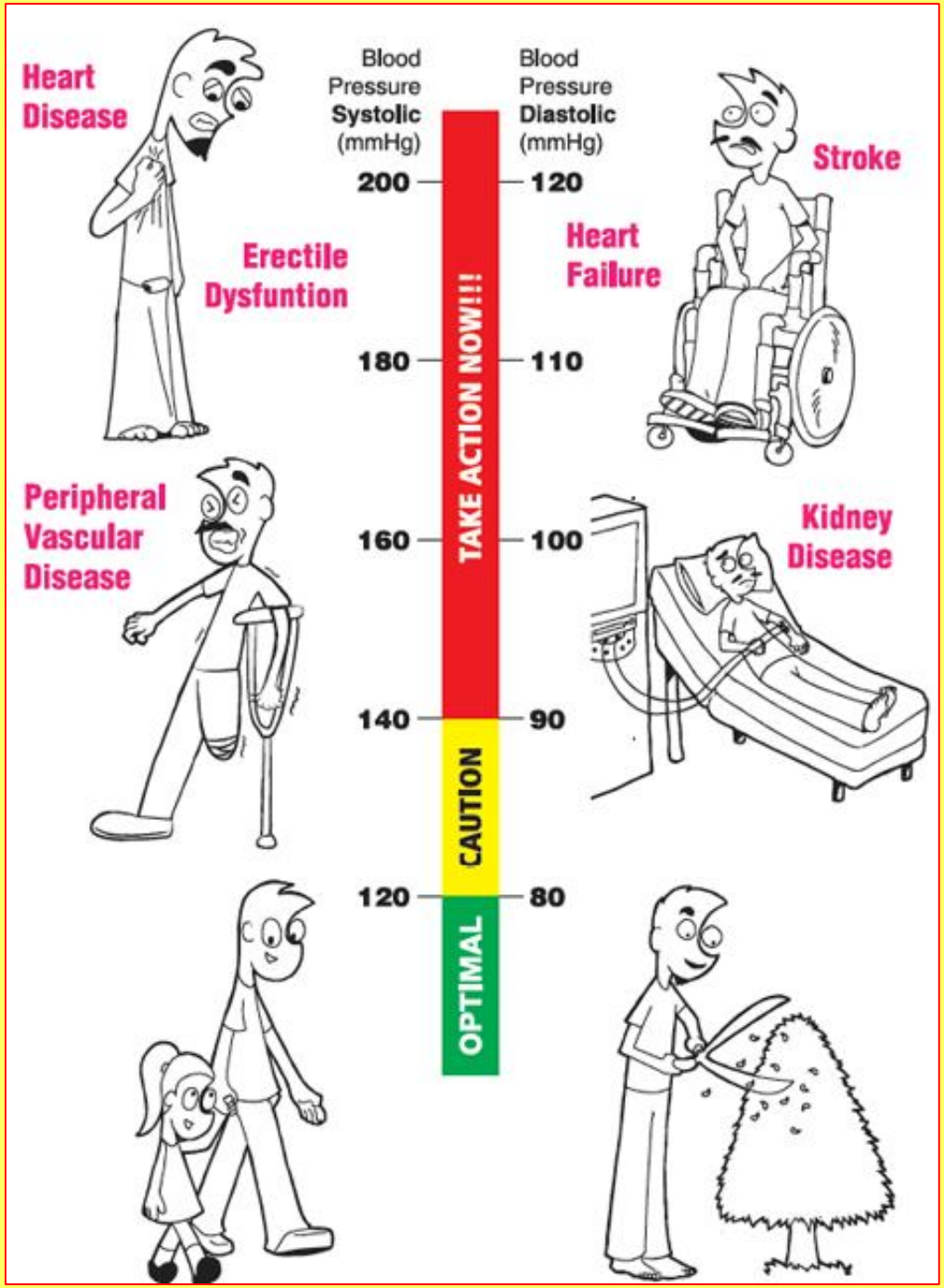


Klasyfikacja ciśnienia prawidłowego i nadciśnienia tętniczego

Kategoria	ciśnienie skurczowe SBP *(mm Hg)*		ciśnienie rozkurczowe DBP *(mm Hg)*
ciśnienie optymalne	< 120	i	< 80
ciśnienie prawidłowe	120-129	i/lub	80-84
ciśnienie wysokie prawidłowe	130-139	i/lub	85-89
nadciśnienie tętnicze			
1. stopnia	140-159	i/lub	90-99
2. stopnia	160-179	i/lub	100-109
3. stopnia	≥ 180	i/lub	≥ 110
izolowane nadciśnienie tętnicze skurczowe	≥140	i	< 90

Nadciśnienie tętnicze – arbitralnie przyjęta wartość ciśnienia, przy której gwałtownie wzrasta ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych

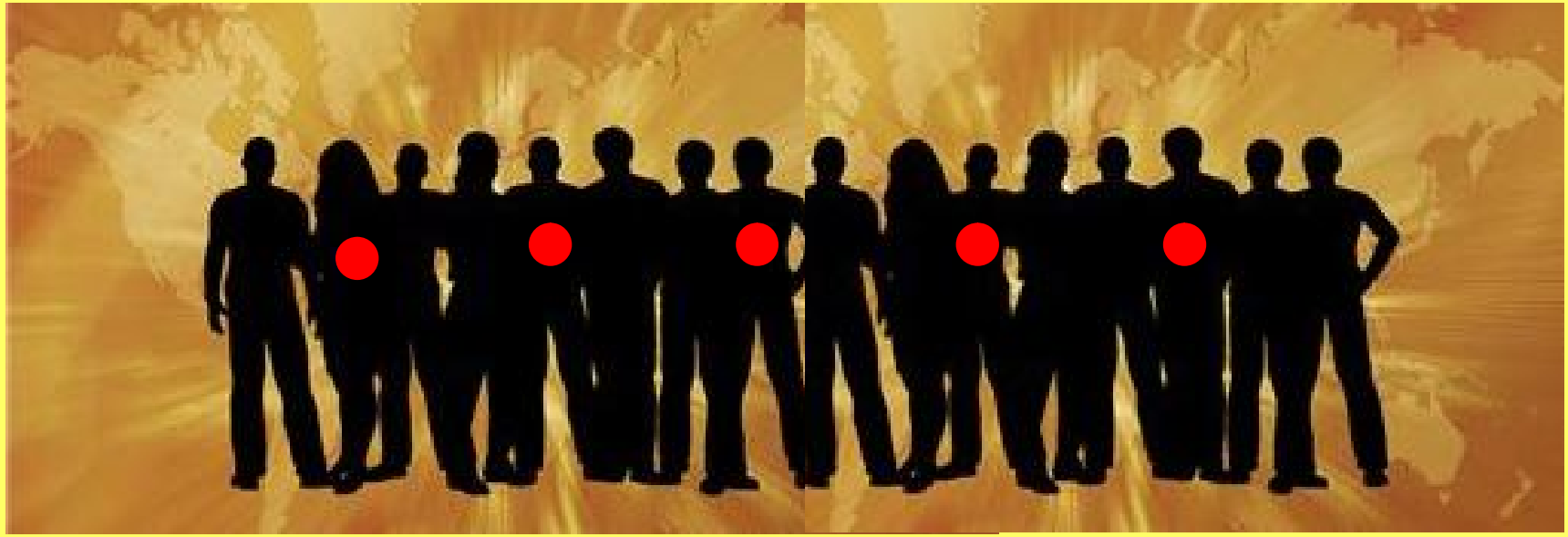



Heart Disease
Erectile Dysfuntion
Peripheral Vascular Disease
Blood Pressure Systolic (mmHg)
Blood Pressure Diastolic (mmHg)
200
120
180
110
160
100
140
90
120
80
TAKE ACTION NOW!!!
CAUTION
OPTIMAL
Heart Failure
Stroke
Kidney Disease

www.msh.my


Powiększenie mięśnia sercowego
Osłabienie mięśnia sercowego
Udar mózgu
7x
Nadciśnienie tętnicze
8x
3x
8x
Uszkodzenie naczyń krwionośnych
Zawał serca
Miażdżyca tętnic
6x
2x
Marskość nerek, osłabienie nerek, niewydolność nerek
Zaburzenia dopływu krwi
= zwiększone ryzyko
www.tensoval.pl

ŚWIAT



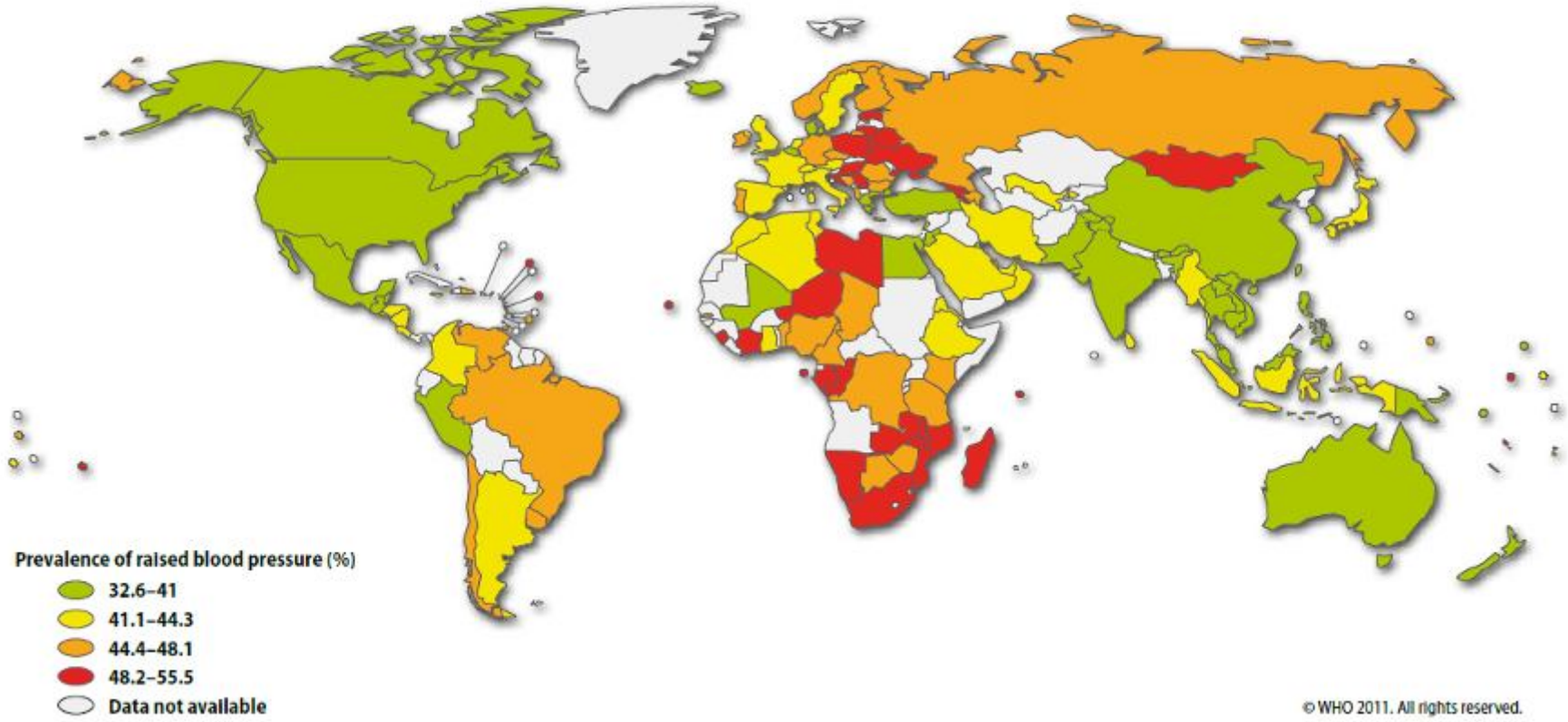
Co trzecia osoba dorosła na świecie ma nadciśnienie tętnicze

Global Atlas on cardiovascular disease prevention and control



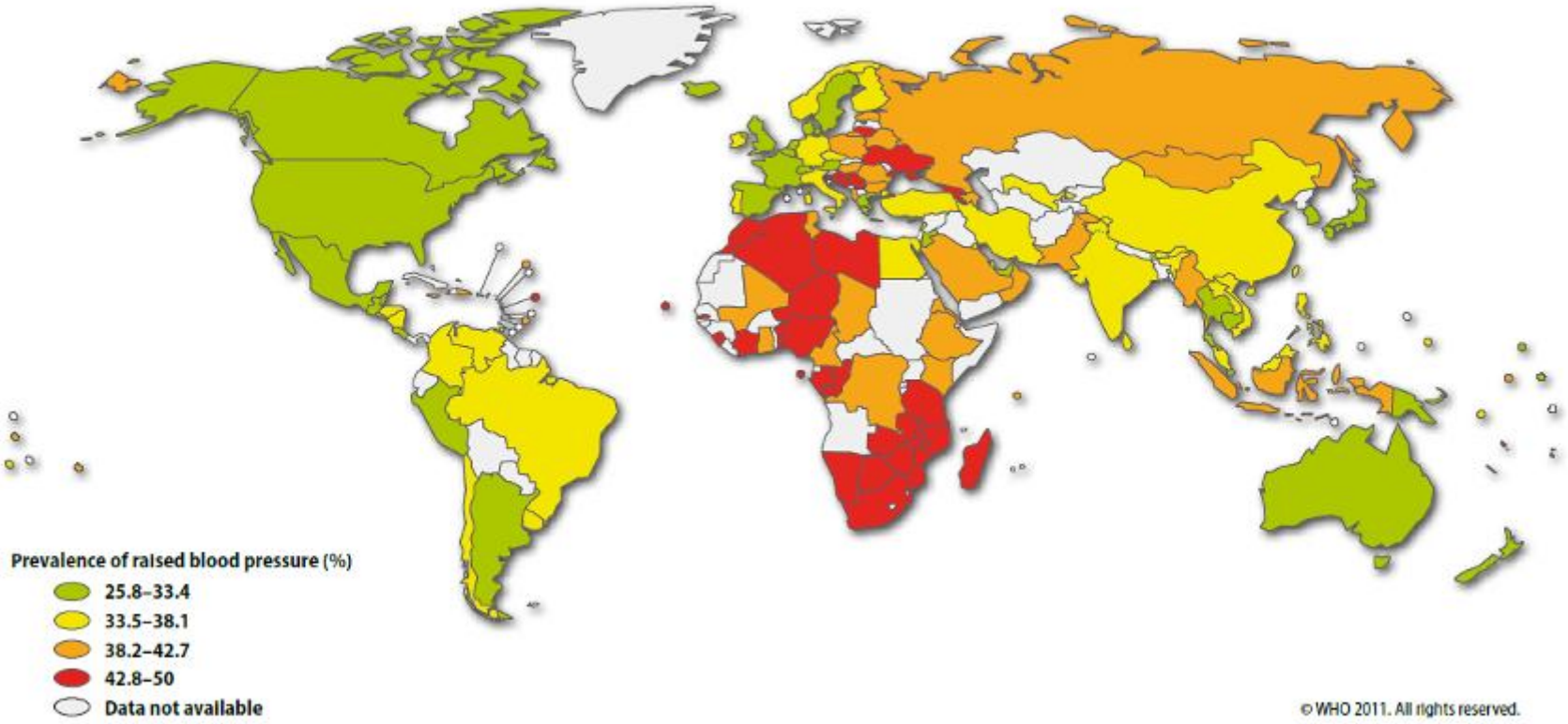
Published by the World Health Organization
in collaboration with the World Heart Federation
and the World Stroke Organization.

Figure 43 World map showing the prevalence of raised blood pressure* in males (ages 25+, age standardized) (*6*), (* SBP≥ 140 and /or DBP ≥90).

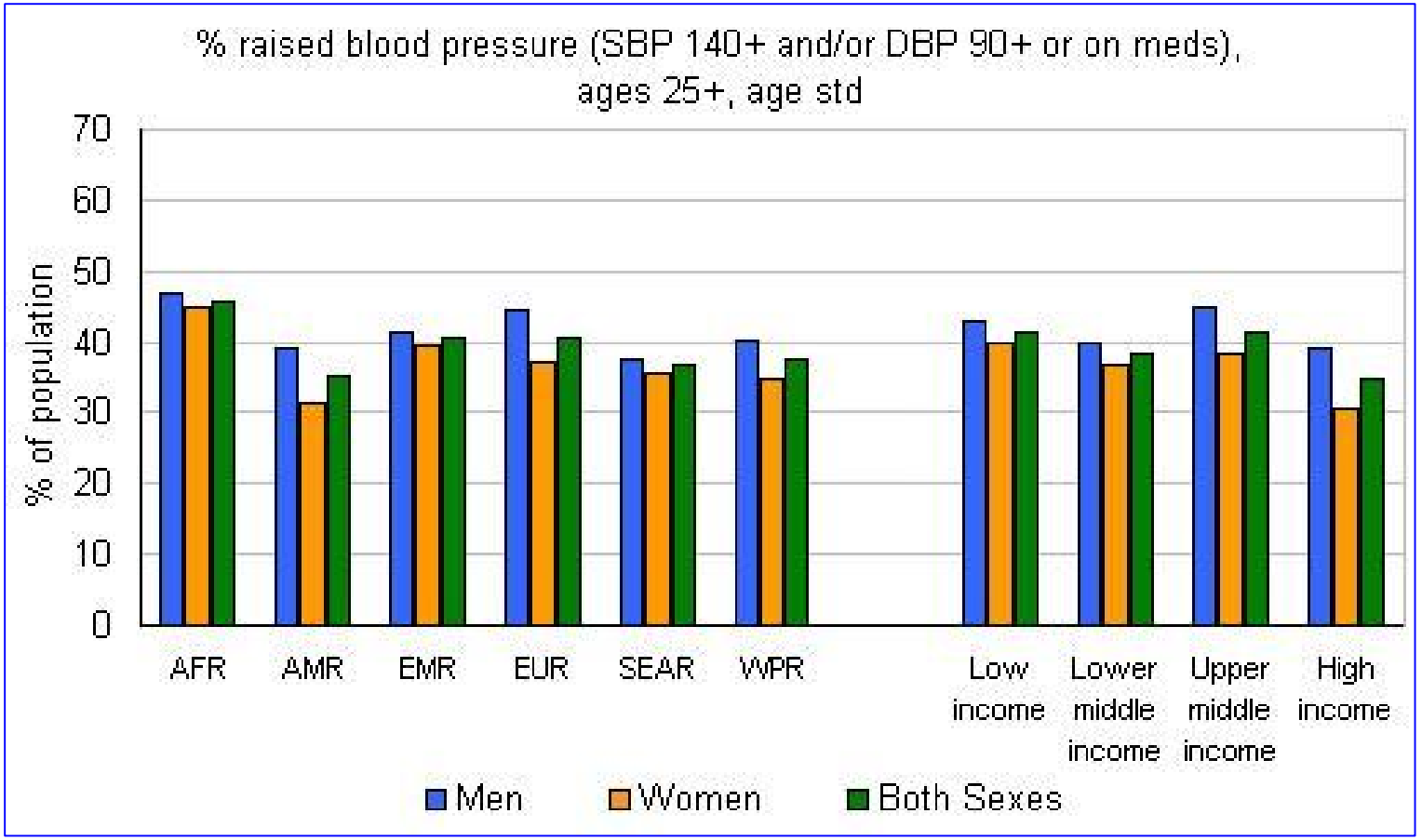


© WHO 2011. All rights reserved.

Figure 44 World map showing the prevalence of raised blood pressure * in females (ages 25+, age standardized) (*6*), (* SBP≥ 140 and /or DBP ≥90).



© WHO 2011. All rights reserved.



The six regions of the World Health Organisation



The six regions of the World Health Organisation





NATPOL 2011

Ogólnopolskie Badanie Rozpowszechnienia Czynników Ryzyka Chorób Układu Krążenia

Cel badania

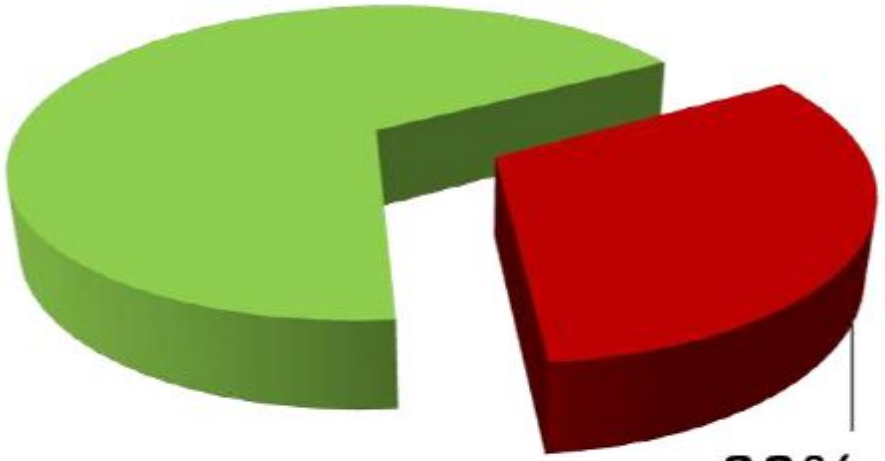
ocena rozpowszechnienia i kontroli **nadciśnienia tętniczego**, zaburzeń lipidowych, palenia papierosów oraz otyłości i cukrzycy w Polsce

Adresaci

próba reprezentatywna dla mieszkańców Polski w **wieku 18-79 lat**

Rozpowszechnienie nadciśnienia tętniczego (≥140/90 mmHg)

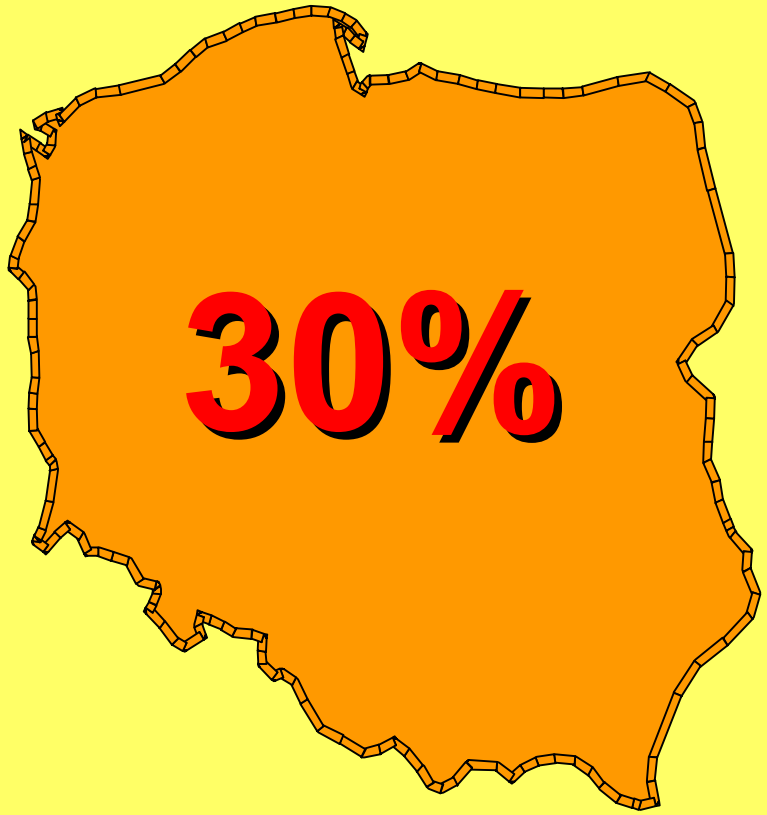
NATPOL 2011



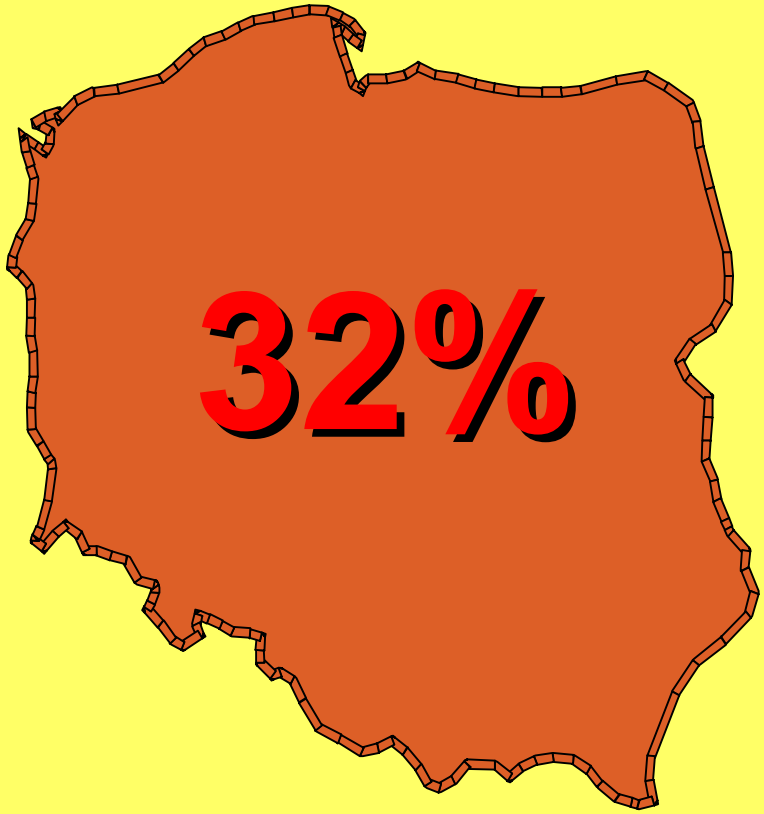
32%

=9,5 mln osób

Zmiana rozpowszechnienia nadciśnienia tętniczego w Polsce



rok 2002

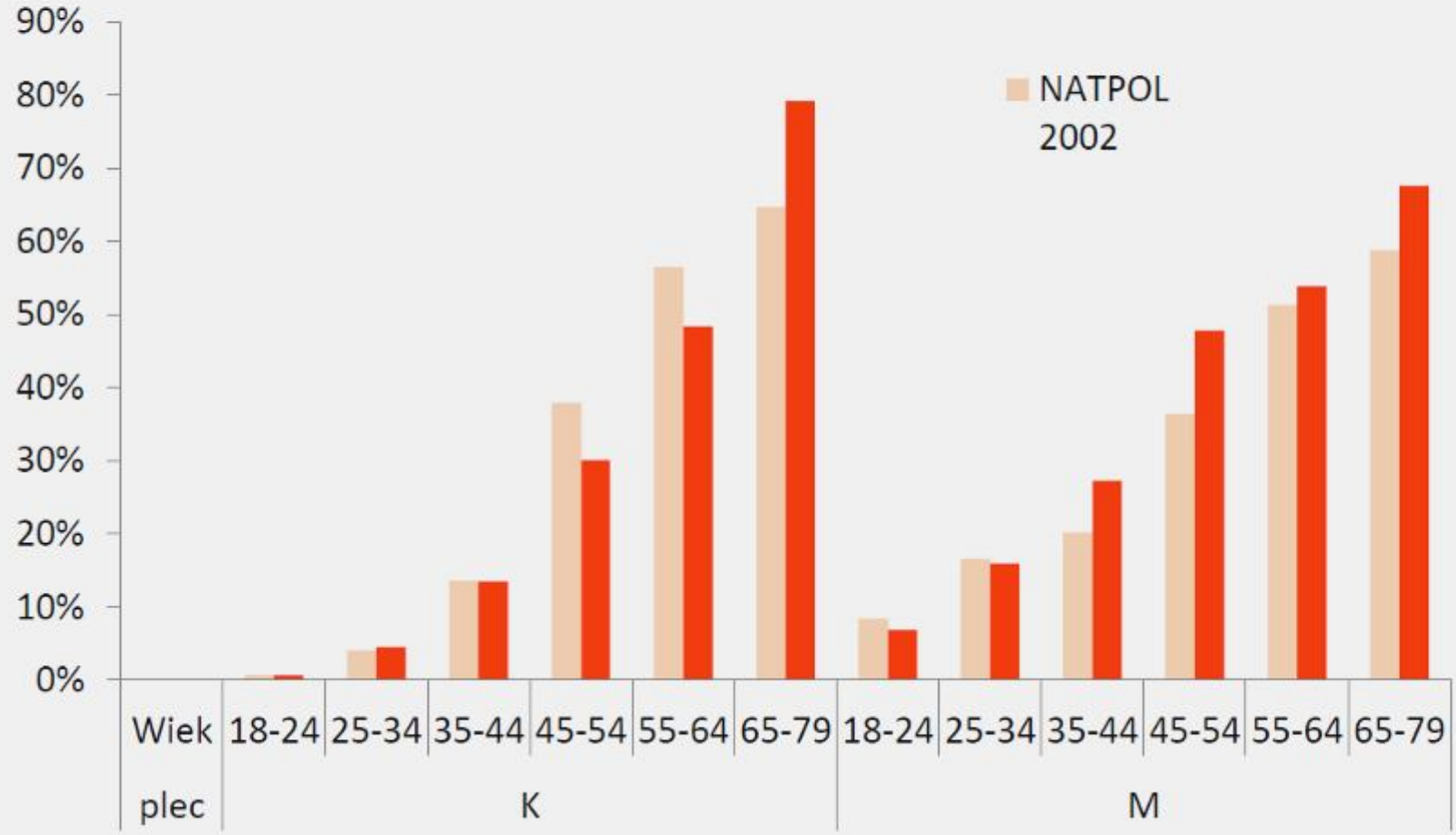


rok 2011

Odsetek osób z nadciśnieniem tętniczym

w grupach płci i wieku, w roku 2002 i 2011

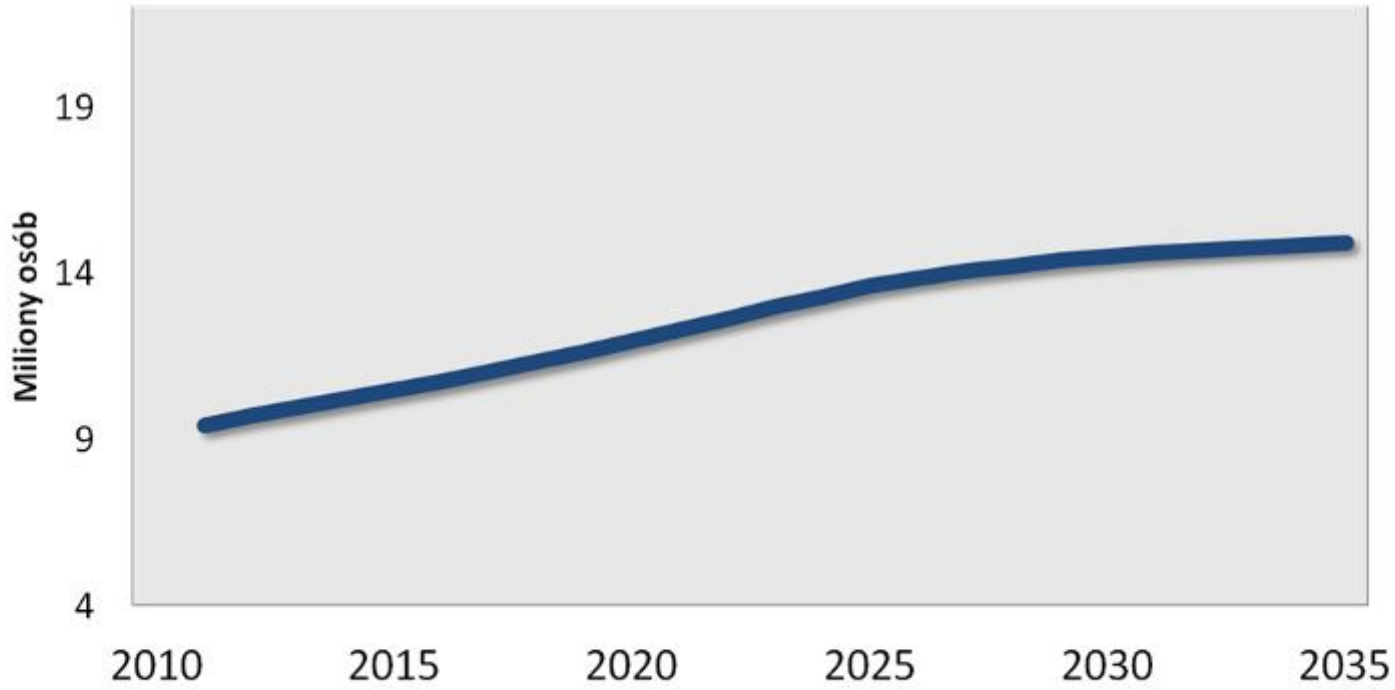
NATPOL 2011



Prognozowana zmiana liczby chorych z nadciśnieniem tętniczym w Polsce

w latach 2011-2035

NATPOL 2011



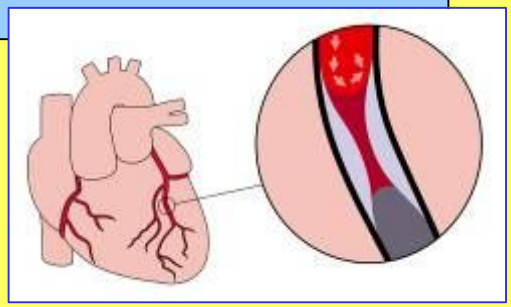
Ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego można zmniejszyć

- prawidłowo zbilansowana dieta
- ograniczenie spożycia soli (NaCl)
- utrzymywanie prawidłowej masy ciała
- regularna aktywność fizyczna
- ograniczenie spożycia alkoholu
- niepalenie tytoniu



CEL GŁÓWNY ŚDZ 2013

Zmniejszenie liczby zawałów serca i udarów mózgu



CELE SZCZEGÓŁOWE

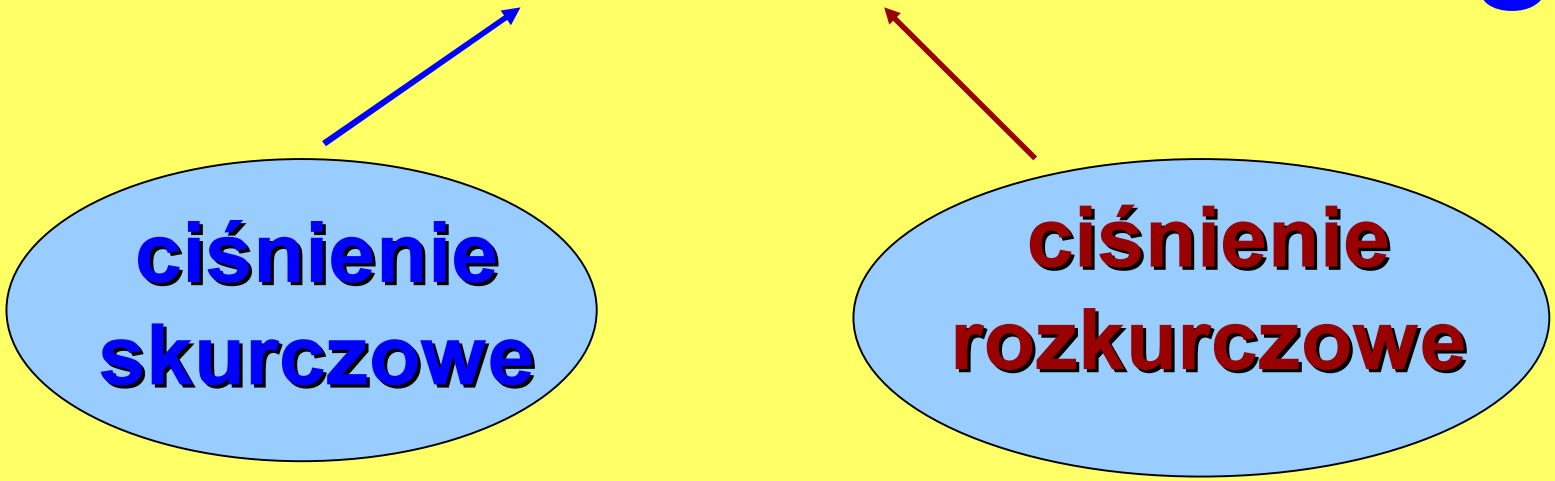
- podniesienie poziomu wiedzy na temat przyczyn i skutków nadciśnienia tętniczego
- propagowanie zasad profilaktyki nadciśnienia tętniczego i zachęcanie do ich stosowania
- zachęcenie dorosłych do regularnej kontroli ciśnienia tętniczego krwi



MIERZENIE CIŚNIENIA TĘTNICZEGO KRWI



RR=115/75 mm Hg



Systolic Blood Pressure

SBP

Diastolic Blood Pressure

DBP

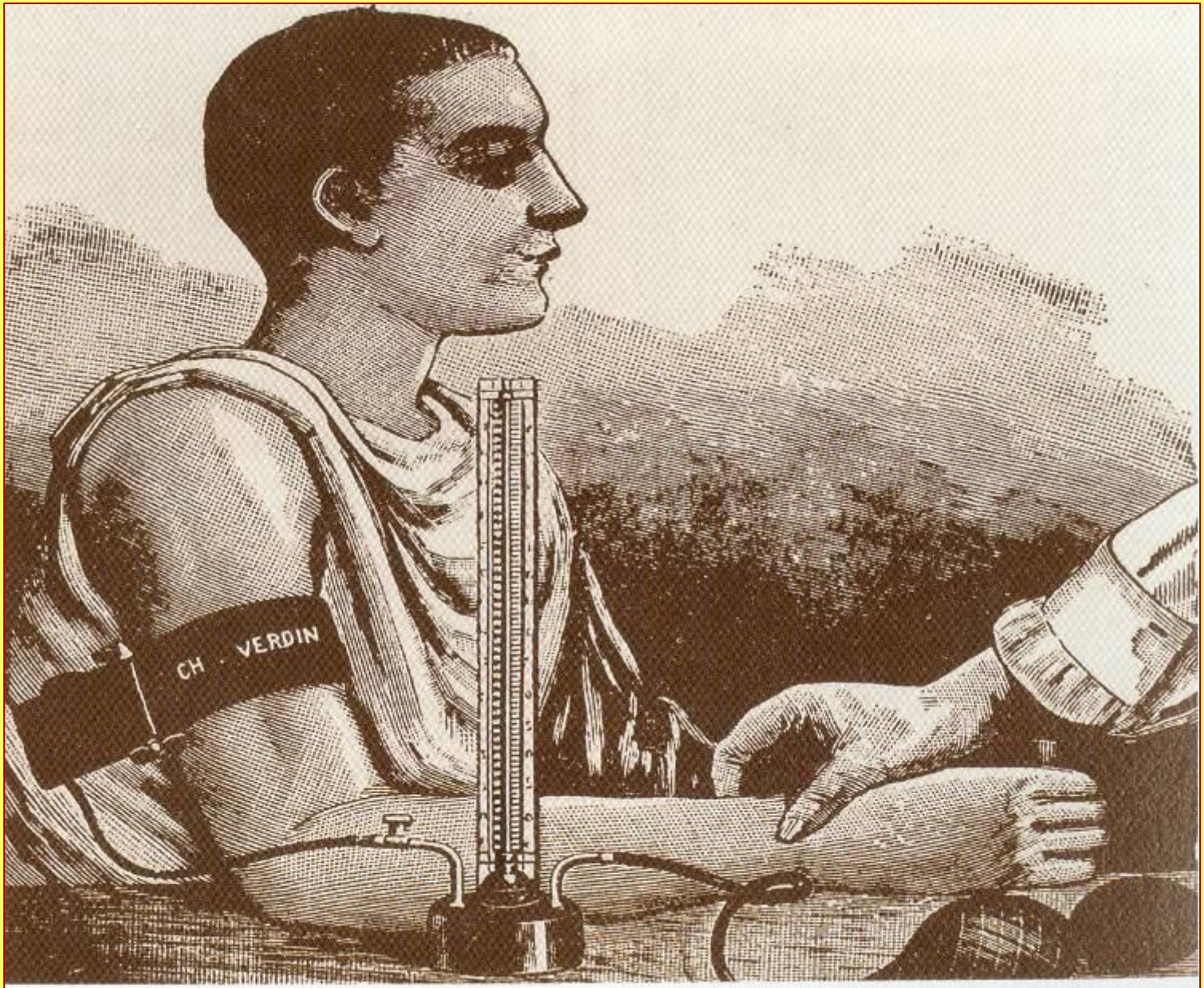
Scipione Riva-Rocci





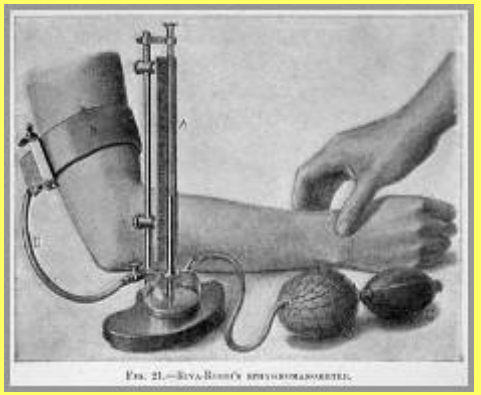
- włoski lekarz (1863-1937)
- wynalazca **aparatu do mierzenia ciśnienia krwi** – **sfigmomanometru rtęciowego** (1896)

  sphygmus *(łac.) - tętno*



Przyrząd do pomiaru ciśnienia krwi, skonstruowany przez Riva-Rocciego; metoda pośredniego pomiaru była opublikowana w 1896 r.

- Jedną ręką napełnia się mankiet powietrzem, drugą monitoruje się tętno na **tętnicy promieniowej.**
- Wytworzona przez mankiet siła zamyka tętnicę i tętno **przestaje być wyczuwalne.**
- Mankiet napełnia się do około 20 mm Hg powyżej ciśnienia, przy którym zanikło tętno, a następnie powoli się go opróżnia.



- Za wartość **ciśnienia skurczowego** uznaje się wartość ciśnienia przy którym ponownie wyczuto tętno – początek przepływu burzliwego krwi.

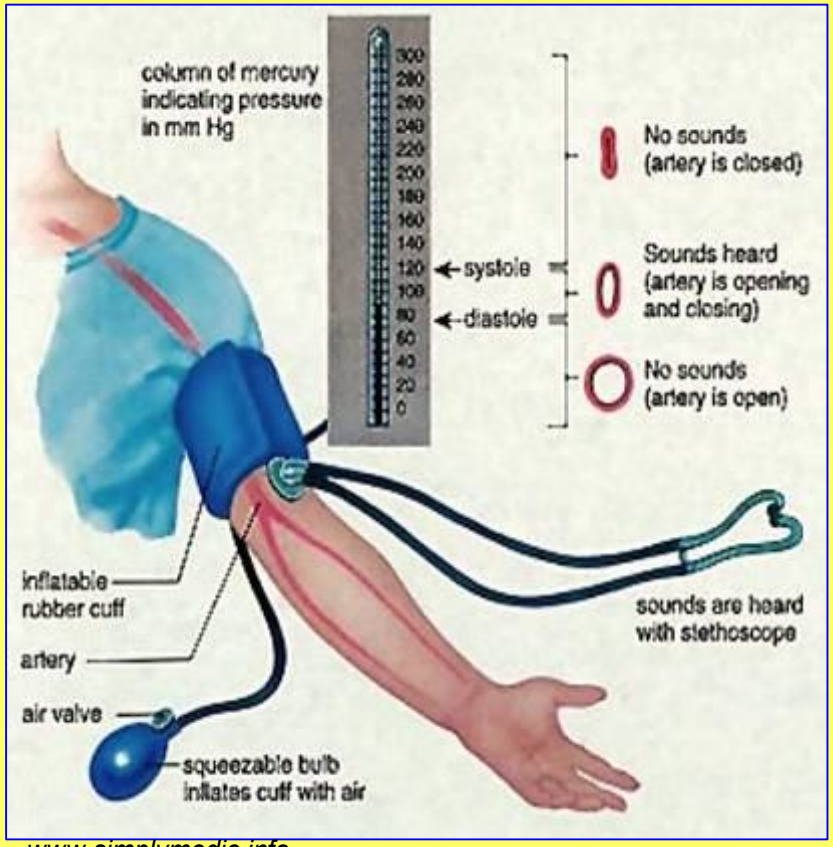
Nikołaj Korotkow

- rosyjski lekarz (1874-1920)
- udoskonalił metodę pomiaru ciśnienia krwi (1905) opracowaną przez **Riva-Rocciego**
- do sfigmomanometru dodał **słuchawki lekarskie** umożliwiające osłuchiwanie tętna na tętnicy - określenie **ciśnienia rozkurczowego**



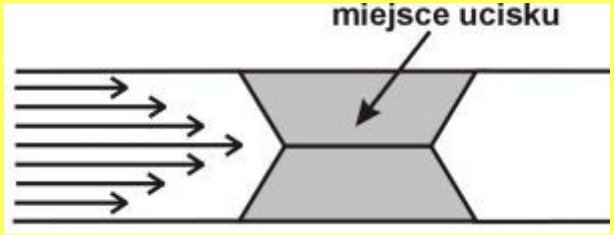


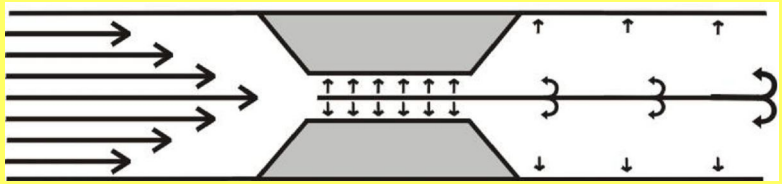
Pomiar ciśnienia krwi metodą osłuchową Korotkowa

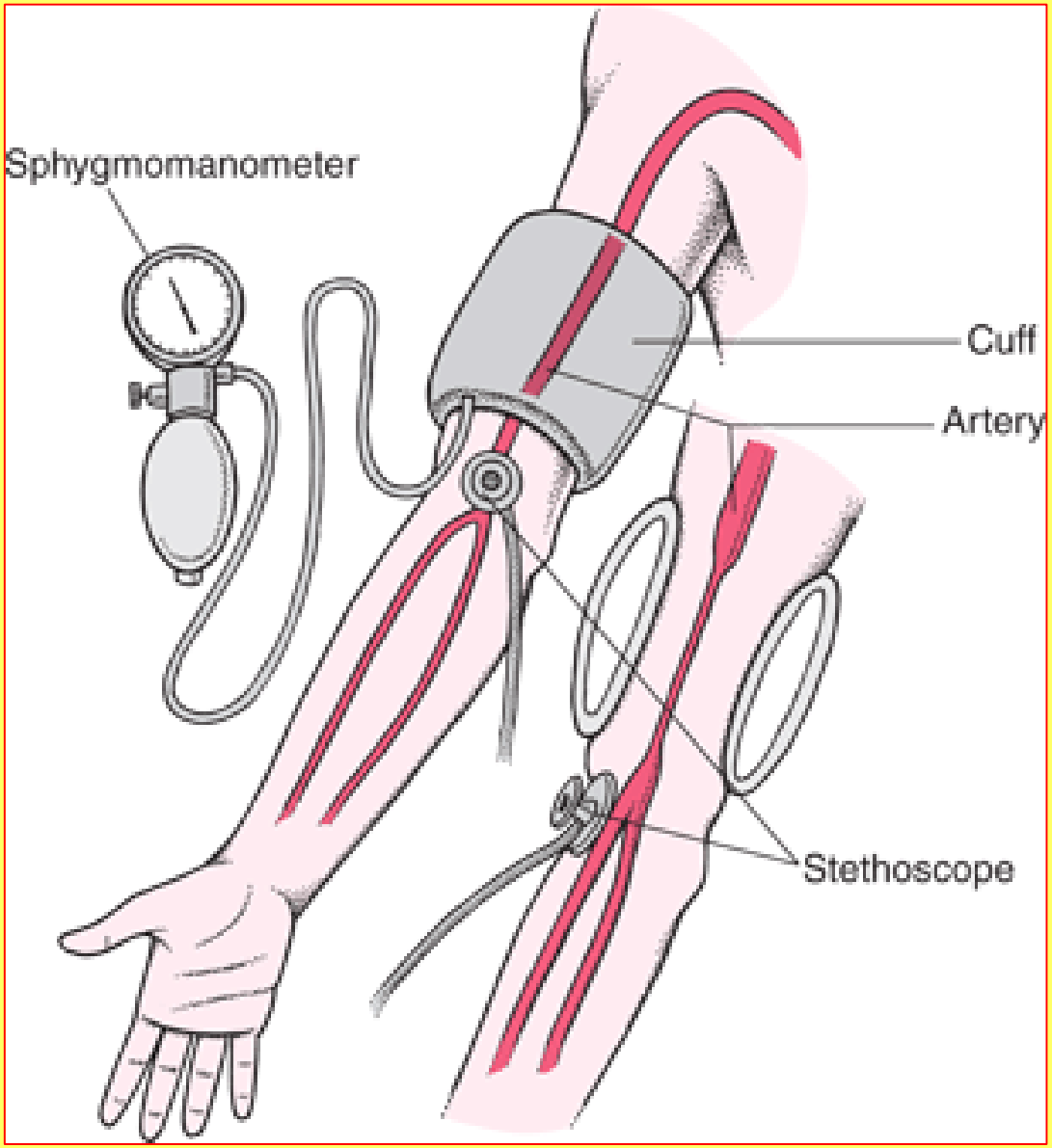


www.simplymedic.info

- umieszczenie końcówki stetoskopu w górnej części dołu łokciowego (nad tętnicą łokciową)
- pompowanie powietrza do mankietu, aż tętno przestanie być wyczuwalne (CISZA)
- podniesienie ciśnienia w sfigmomanometrze o około 30 mm Hg powyżej słyszalnych tonów
- powolne wypuszczanie powietrza z mankietu *(2 mm Hg/s)*
- słuchanie za pomocą słuchawek lekarskich pojawiających się odgłosów
- zapamiętanie wartości, przy jakiej pojawia się pierwszy ton *(pierwsza fala tętna)* - **wartość SBP**
- zapamiętanie wartości, przy jakiej znika słyszalność ostatniego tonu – **wartość DBP**
- wypuszczenie powietrza z sfigmomanometru







www.merckmanuals.com

Rodzaje aparatów do mierzenia ciśnienia krwi

- **rtęciowe**
- **zegarowe** *(sprężynowe/aneroidowe)*
- **elektroniczne** *(cyfrowe)*
  - automatyczne nadgarstkowe i naramienne
  - półautomatyczne - naramienne









diamedica.pl

Zasady prawidłowego pomiaru ciśnienia krwi w warunkach domowych

- **Zapoznaj się dokładnie z instrukcją obsługi aparatu i przestrzegaj użytkując ciśnieniomierz.**
- **Dobierz właściwy rozmiar mankietu ciśnieniomierza do obwodu swojego ramienia.**

mankiet **zbyt wąski** lub **zbyt krótki** – **zawyża** wartość mierzonego ciśnienia

mankiet **zbyt szeroki** lub **zbyt długi** – **zaniża** wartość mierzonego ciśnienia



Rodzaje mankietów ze względu na rozmiar

- **Standardowy** – dla osób dorosłych o obwodzie ramienia 20-32 cm
- **Dla osób otyłych lub z rozbudowanym mięśniem dwugłowym ramienia** – o obwodzie ramienia powyżej 32 cm
- **Dla małych dzieci**



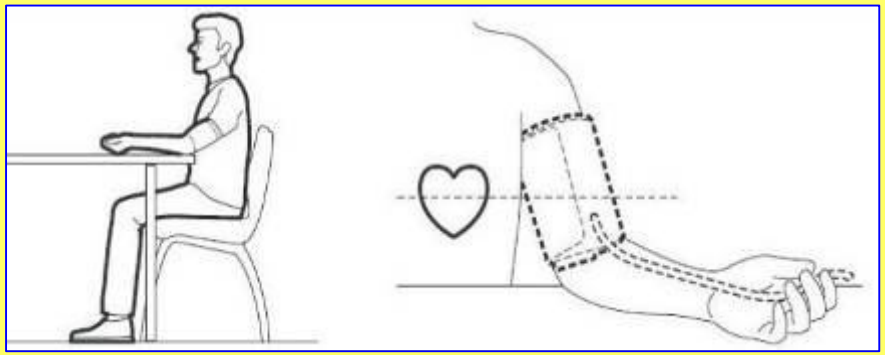
Zasady prawidłowego pomiaru ciśnienia krwi w warunkach domowych

- Na co najmniej 30 minut przed pomiarem powstrzymaj się od picia kawy, alkoholu, palenia papierosów oraz spożywania posiłków.
- Przed pomiarem odpocznij co najmniej 5 minut w pozycji siedzącej z podpartymi plecami.
- Nie mierz ciśnienia w momencie silnej potrzeby oddania moczu. Pełny pęcherz zwiększa ciśnienie krwi.



Zasady prawidłowego pomiaru ciśnienia krwi w warunkach domowych

- Wartości ciśnienia tętniczego zmieniają się wielokrotnie w ciągu doby, dlatego zwykle zaleca się jego **mierzenie o stałej porze**.
- Pomiar należy przeprowadzić na ręce wykazującej **wyższe ciśnienie tętnicze.**
- Jeśli używasz aparatu nadgarstkowego, w czasie pomiaru **trzymaj nadgarstek na wysokości serca.**
  W przypadku pomiarów przeprowadzanych aparatem naramiennym mankiet urządzenia jest automatycznie na odpowiedniej wysokości.



www.tensiometre.net

Zasady prawidłowego pomiaru ciśnienia krwi w warunkach domowych

- Między **kolejnymi pomiarami zrób 1-2 minuty** przerwy.
- Zapisuj wyniki pomiaru w **dzienniczku samokontroli** (data, godzina, wartość ciśnienia)
- **Dokonuj pomiaru regularnie -** nawet, jeśli wartość ciśnienia jest prawidłowa.

Światowy Dzień Nadciśnienia Tętniczego

(17 maja - World Hypertension Day)

