



# **PORADNIK** DLA PACJENTA

**Co warto wiedzieć  
na temat leczenia chorób  
sercowo-naczyniowych  
i nadciśnienia tętniczego**

**BAYER dla serca**



Opublikowane przez Bayer Sp. z o.o.

Pharmaceuticals  
Aleje Jerozolimskie 158  
02-326 Warszawa  
Polska

**Aspirin Cardio**, *Acidum acetylsalicylicum*, 100 mg, tabletki powlekane. **Skład:** 1 tabletkę powlekaną zawiera 100 mg kwasu acetylosalicylowego oraz substancje pomocnicze. **Wskazania:** W niestabilnej chorobie wieńcowej, w świeżym zawałe serca lub podejrzeniu świeżego zawału serca, w zapobieganiu powtórtemu zawałowi serca, w zapobieganiu powikłaniom zatorowo-zakrzepowym po zabiegach chirurgicznych lub interwencyjnych na naczyniach [np. przeszkońska śródnaczyńniowa angioplastyka wieńcowa (PTCA), pomostowanie aortalno-wieńcowe (CABG), endarterektomia tętnicy szyjnej, zespolenie („shunt”) tętniczo-żylny], w zapobieganiu napadom przejściowego niedokrwienia (TIA) i niedokrwiennego udaru mózgu u pacjentów z TIA, w zapobieganiu pierwszemu zawałowi serca u pacjentów z wieloma czynnikami ryzyka, w zapobieganiu zakrzepicy żył głębokich i zatorowi płuc u pacjentów długotrwale unieruchomionych, np. po dużych zabiegach chirurgicznych, jako uzupełnienie innych metod profilaktyki. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na kwas acetylosalicylowy, inne salicylany lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; skaza krwotoczna; ostra choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy; ciężka niewydolność nerek, wątroby, serca; napady astmy oskrzelowej w wywiadzie, wywołane podaniem salicylanów lub substancji o podobnym działaniu, szczególnie niesteroidowych leków przeciwzapalnych; jednocześnie z metotreksatem w dawkach 15 mg na tydzień lub większych; ostatni trymestr ciąży; u dzieci w wieku do 12 lat w przebiegu infekcji wirusowych ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Reye’a. **Podmiot odpowiedzialny:** Bayer Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa, tel.:/fax: (22) 572 35 00, HYPERLINK: <http://www.bayer.com.pl> [www.bayer.com.pl](http://www.bayer.com.pl). V6/062014/MT

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



**ASPIRIN<sup>®</sup>** **CARDIO**

SERCE pod ochroną **ORYGINAŁU**

## 8 pytań na temat Aspirin® Cardio

### 01. Dlaczego stosuje się Aspirin® Cardio?

Istnieją dwie główne przyczyny, z powodu których lekarz prowadzący zalecił przyjmowanie Aspirin® Cardio:

- miałeś/miałaś już zawał serca, napad niedokrwienia lub udar mózgu – wówczas codzienne przyjmowanie Aspirin® Cardio może pomóc Ci w uniknięciu kolejnego zdarzenia,
- możesz być obciążony/obciążona kilkoma czynnikami ryzyka rozwoju choroby sercowo-naczyniowej, takimi jak wysokie stężenie cholesterolu czy wysokie ciśnienie krwi; możesz mieć cukrzycę lub wśród Twoich krewnych występowały choroby układu krążenia – wtedy Aspirin® Cardio może pomóc Ci w zapobieganiu wystąpieniu pierwszego zawału serca.

Niektóre osoby nie zdają sobie sprawy, że są zagrożone wystąpieniem choroby sercowo-naczyniowej. Tak więc podstawą jest postępowanie zgodne z zaleceniami lekarza, nawet jeśli czujesz się zdrowy/zdrowa.

## 02. Co to jest choroba sercowo-naczyniowa?

Choroba sercowo-naczyniowa dotyczy serca i naczyń krwionośnych. Zdarzenia sercowo-naczyniowe, takie jak zawał serca i udar mózgu, mogą powstawać w wyniku działania wielu czynników ryzyka.

Wysokie stężenie cholesterolu, podwyższone ciśnienie tętnicze krwi, cukrzyca i palenie tytoniu powodują uszkodzenie naczyń krwionośnych i prowadzą do powstania choroby sercowo-naczyniowej.

## 03. W jaki sposób Aspirin® Cardio wpływa na serce i naczynia krwionośne?

Aspirin® Cardio zapobiega tworzeniu się skrzepin w krwi (zwanym trombocytami), które mogą prowadzić do zawału serca i udaru mózgu. Lek przeciwdziała zlepianiu się płytek krwi, co pomaga w utrzymaniu płynnego przepływu krwi. Osadzanie się substancji znajdujących się we krwi na ściankach naczyń krwionośnych zmienia ich budowę i może prowadzić do wystąpienia zawału serca i udaru mózgu.

Aspirin® Cardio pomaga zapobiegać tworzeniu się skrzepin w krwi (zwanym trombocytami), które mogą prowadzić do zawału serca i udaru mózgu. Lek przeciwdziała zlepianiu się płytek krwi, co pomaga w utrzymaniu płynnego przepływu krwi. Osadzanie się substancji znajdujących się we krwi na ściankach naczyń krwionośnych zmienia ich budowę i może prowadzić do wystąpienia zawału serca i udaru mózgu.

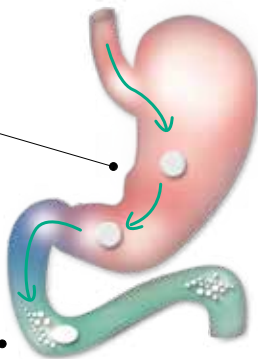


## 04. Dlaczego tabletki Aspirin® Cardio posiada specjalną otoczkę?

Powlekane tabletki Aspirin® Cardio są pokryte otoczką odporną na działanie kwasu żołądkowego, która pozwala na utrzymanie leku w postaci nierozpuszczonej w żołądku, chroniąc jego delikatną śluzówkę i zapobiegając kontaktowi z kwasem acetylosalicylowym. Tabletki rozpuszczają się w górnej części jelita cienkiego, gdzie substancja czynna jest uwalniana i wchłaniana do krwiobiegu.

Aspirin® Cardio  
nie rozpuszcza  
się w żołądku

Aspirin® Cardio  
rozpuszcza i wchłania  
się dopiero w jelicie



## 05. Jak i kiedy przyjmować Aspirin® Cardio?

Zwykle przyjmujemy 1 tabletkę Aspirin® Cardio na dobę o tej samej porze dnia po posiłku, popijając dużą ilością wody. Leczenie traktujemy jak codzienny zdrowy nawyk – podobnie jak szczotkowanie zębów.

Tylko w przypadku wystąpienia świeżego zawału serca lub jego podejrzenia początkowa dawka to jednorazowo 2-3 tabletki, które należy rozgryźć w celu uzyskania szybkiego efektu. Jeśli Aspirin® Cardio spowoduje u Ciebie dyskomfort w okolicy żołądka, skontaktuj się z lekarzem.

## 06. Co mam zrobić, jeśli zapomnę przyjąć Aspirin® Cardio?

Jeśli zapomnisz przyjąć 1 tabletkę Aspirin® Cardio, nie martw się. Po prostu kontynuuj leczenie następnego dnia, przyjmując nową tabletkę jak dotychczas, zgodnie z zaleceniem lekarza. NIE przyjmuj podwójnej dawki leku!

Ze względu na liczbę i wagę możliwych interakcji prosimy o uważne zapoznanie się z rozdziałem drugim ulotki dla pacjenta dołączonej do opakowania.

## 07. Czy powinienem/powinnam zaprzestać przyjmowania Aspirin® Cardio przed zabiegami dentystycznymi lub operacją?

Poinformuj lekarza o przyjmowaniu Aspirin® Cardio przed jakimkolwiek zabiegiem operacyjnym lub dentystycznym, w czasie którego może pojawić się krwawienie.

W związku z tym, że Aspirin® Cardio upośledza proces tworzenia zakrzepu, lekarz może poprosić Cię o zaprzestanie przyjmowania Aspirin® Cardio.

Nie należy nagle przerywać leczenia Aspirin® Cardio bez ważnej przyczyny i bez konsultacji z lekarzem.

## 08. Dlaczego Aspirin® Cardio firmy Bayer?

Ponieważ twórca Aspirin®, firma Bayer, opracował i od ponad stu lat codziennie dokłada wszelkich starań, by udoskonalić swój produkt. Aspirin® Cardio firmy Bayer to lek najwyższej jakości, który pomaga chronić serca milionów pacjentów na całym świecie.

Otoczka chroni błonę śluzową żołądka przed kontaktem z kwasem acetylosalicylowym, umożliwiając rozpuszczanie tabletki i wchłanianie zawartej w niej substancji czynnej dopiero w jelitach.





Opakowanie Aspirin® Cardio posiada wygodne wieczko dające możliwość jego wielokrotnego otwierania i zamykania.



Lek jest pakowany w dwa blistry po 14 tabletek. Aby ułatwić codzienne dawkowanie leku, każdą tabletkę oznaczono na blistrze kolejnym dniem tygodnia.

Pamiętaj o sercu. Pamiętaj o Aspirin® Cardio.

## Co to jest choroba sercowo-naczyniowa?

Choroba sercowo-naczyniowa dotyczy serca i naczyń krwionośnych. Zdarzenia sercowo-naczyniowe, jak zawał serca i udar mózgu, mogą powstawać w wyniku działania wielu czynników ryzyka. Na szczęście można zrobić wiele, aby zapobiec tym poważnym schorzeniom. Dowiedz się więcej na temat przyczyn, objawów i czynników ryzyka zawału serca i udaru mózgu oraz działań pozwalających obniżyć prawdopodobieństwo ich wystąpienia.



- 1** Błaski miażdżycowe odkładają się w naczyniu krwionośnym, prowadząc do jego zwężenia
- 2** W przypadku pęknięcia blaszki płytki krwi przyłączają się do miejsca uszkodzenia i prowadzą do powstania skrzepliny
- 3** Naczynie krwionośne ulega dalszemu zwężeniu lub zamknięciu, uniemożliwiając przepływ krwi do mięśnia sercowego czy mózgu

## Zrozumieć zawał serca

Zawał serca to skutek choroby wieńcowej, który określamy również pojęciem zespołu wieńcowego lub zawału mięśnia sercowego. Zawał serca występuje, kiedy przepływ krwi do części mięśnia sercowego zostaje zablokowany – często przez skrzeplinę w tętnicy wieńcowej.

Skrzepliny mogą powstawać, kiedy tętnice wieńcowe dostarczające krew do mięśnia sercowego stają się grubsze i twardsze z powodu odkładających się w nich blaszek miażdżycowych – woskowatych złogów zbudowanych z tłuszczu, cholesterolu i innych substancji. W przypadku pęknięcia blaszki może powstać skrzeplina, która blokuje przepływ krwi do mięśnia sercowego. Zawał serca występuje, kiedy mięsień sercowy zaczyna obumierać z powodu braku dopływu krwi. Im dłużej tętnica jest zablokowana, tym większe jest uszkodzenie serca. Obumarcie mięśnia sercowego prowadzi do trwałego uszkodzenia, a w efekcie do niepełnosprawności lub śmierci.

## Objawy zawału serca

Mogą być różne w zależności od chorego. Jeśli obserwujesz u siebie którykolwiek z wymienionych dalej objawów, skontaktuj się z lekarzem, ponieważ może to być zawał serca.

Najczęściej obserwowanymi objawami zawału są:

- dyskomfort w klatce piersiowej, zazwyczaj pojawiający się w jej środkowej części, może być on odczuwany jako nieprzyjemne ściskanie, gniecienie, uczucie pełności lub bólu,
- dyskomfort w innych częściach górnej połowy ciała, łącznie z jedną lub obydwoma kończynami górnymi, ramionami, plecami, szyją, żuchwą czy żołądkiem,
- zawroty głowy,
- omdlenie,
- pocenie się,
- nudności,
- skrócony oddech.

## Zrozumieć udar mózgu

Udar mózgu to rodzaj choroby sercowo-naczyniowej w obrębie naczyń doprowadzających krew do mózgu. Niedokrwienny udar mózgu występuje, kiedy naczynie krwionośne transportujące do mózgu krew z tlenem i substancjami odżywczymi zostaje zablokowane przez skrzeplinę lub fragmenty pękniętej blaszki miażdżycowej. W takiej sytuacji część mózgu jest pozbawiona dostępu potrzebnej krwi, a komórki nerwowe ulegają uszkodzeniu i obumierają. Skutki udaru mózgu zależą od umiejscowienia zablokowanej tętnicy oraz wielkości uszkodzonej tkanki mózgowej.

**Duży udar mózgu może być śmiertelny**, podczas gdy mniejsze udary wiążą się z występowaniem bardziej ograniczonych skutków. Udar mózgu może prowadzić do śmierci lub utraty funkcji, łącznie z przejściowym lub trwałym porażeniem, osłabieniem mięśni, zaburzeniami widzenia lub mowy oraz utratą pamięci.

Szybkie leczenie i rehabilitacja dają większą szansę na ograniczenie niepełnosprawności.

## Objawy udaru mózgu

Niżej wymienione symptomy wymagają pilnego kontaktu z lekarzem – mogą świadczyć o udarze mózgu:

- nagłe zdrętwienie lub osłabienie w obrębie twarzy, ręki lub nogi czy też jednej ze stron ciała – jest to najczęściej występujący objaw ostrzegawczy,
- nagłe przymglenie lub utrata widzenia – szczególnie w jednym oku,
- zaburzenia mowy, łącznie z utratą mowy, trudnościami w mówieniu czy rozumieniu mowy,
- nagły, ciężki ból głowy bez przyczyny,
- zawroty głowy, uczucie niestabilności lub nagły upadek, szczególnie w połączeniu z jednym z powyższych objawów.



## Obniż ryzyko!

Podobnie jak w przypadku innych chorób, zapobieganie jest lepsze od leczenia. Możesz wiele zrobić, by przeciwdziałać wystąpieniu zawału serca czy udaru mózgu. Istnieje wiele czynników ryzyka rozwoju wspomnianych chorób – niektóre podlegają kontroli, a inne niestety nie.

Jednym z najważniejszych czynników ryzyka, na który nie mamy wpływu, jest wiek – im starszy człowiek, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia choroby. Inne niepodlegające kontroli czynniki to płeć męska (mężczyźni są w grupie większego ryzyka niż kobiety) oraz występowanie choroby sercowo-naczyniowej wśród krewnych.

Niemniej jednak istnieje wiele innych czynników ryzyka, które możemy kontrolować:

- palenie tytoniu,
- poziom cholesterolu we krwi,
- nadciśnienie tętnicze (wysokie ciśnienie krwi),
- otyłość,
- cukrzyca,
- niedostateczna aktywność fizyczna.

Na podstawie wspomnianych czynników ryzyka każdego dnia możesz wykonać 3 ważne czynności w ramach zapobiegania zawałowi serca lub udarowi mózgu:

- 1. stosuj zdrową dietę i więcej ćwicz,**
- 2. rzuć palenie,**
- 3. radź sobie ze stresem.**

Osobom z wieloma czynnikami ryzyka sercowo-naczyniowego lekarz może również zaproponować:

#### **4. leczenie farmakologiczne.**

Jeśli lekarz zalecił Ci przyjmowanie Aspirin® Cardio, Twoja terapia będzie się składać po prostu z przyjmowania jednej małej tabletki raz dziennie.

Niewielkim wysiłkiem możesz ograniczyć ryzyko wystąpienia choroby sercowo-naczyniowej.

### **1. Zdrowa dieta i ćwiczenia fizyczne**

Zdrowy styl życia to przestrzeganie dobrze zbilansowanej diety w połączeniu z regularnym wykonywaniem ćwiczeń fizycznych o umiarkowanym nasileniu.

Przestrzeganie zdrowej diety i wykonywanie ćwiczeń fizycznych pomogą Ci w:

- redukcji lub utrzymaniu masy ciała,



co może przyczynić się do:

- redukcji wysokiego ciśnienia krwi,
- regulacji poziomu cukru we krwi,
- normalizacji poziomu cholesterolu.

Zdrowa dla serca dieta pozwala znormalizować poziomy cholesterolu dzięki redukcji LDL („złego” cholesterolu) i zwiększeniu poziomu HDL („dobrego” cholesterolu). LDL transportuje cholesterol do ściany naczyń, gdzie może się odkładać i tworzyć blaszkę miażdżycową. HDL odbiera cholesterol ze ściany naczyń i przenosi go do wątroby, gdzie jest metabolizowany.

## Wskazówki dotyczące prowadzenia zdrowego dla serca stylu życia

Dzięki mądrym wyborom żywieniowym i utrzymaniu aktywnego trybu życia możesz znacząco zmniejszyć ryzyko rozwoju choroby serca i wystąpienia udaru mózgu.

Pamiętaj o poniższych wskazówkach:

- osiągnij i utrzymaj prawidłową masę ciała – skonsultuj się z lekarzem, żeby określić, jakie działania są dla Ciebie najlepsze,

- ćwicz co najmniej trzy do czterech razy w tygodniu – możesz po prostu częściej spacerować niż korzystać z autobusu czy samochodu,
- jedz z umiarem – kontroluj wielkość porcji,
- jedz 5 porcji owoców i warzyw dziennie – możesz również wypić koktajl owocowy,
- jedz pokarmy bogate w błonnik pokarmowy – pełne ziarna zbóż, rośliny strączkowe, warzywa,
- ogranicz spożycie tłuszczu – jedz pokarmy zawierające małą ilość tłuszczów nasyconych i cholesterolu,
- obniż spożycie cukru i soli – postaraj się jeść mniej produktów przetworzonych i gotowych dań.



## 2. Zaprzestanie palenia tytoniu

Palenie papierosów podwyższa ciśnienie krwi, zwiększa sztywność naczyń i tendencję do powstawania skrzeplin, powodując wzrost ryzyka wystąpienia zawału serca czy udaru mózgu. Dlatego też osób palących papierosy dotyczy wyższe prawdopodobieństwo rozwoju choroby wieńcowej i zgonu niż osoby niepalące. Palenie biernie i zanieczyszczenie środowiska również stanowią zagrożenie dla zdrowia, a każdego roku dziesiątki tysięcy osób niepalących umiera z powodu choroby serca wywołanej paleniem biernym. Jeśli nadal palisz papierosy, zastanów się, czy warto. Zaledwie po kilku latach niepalenia ryzyko wystąpienia udaru mózgu i choroby wieńcowej wraca do poziomów podobnych do tych obserwowanych u osób niepalących.

### Wskazówki pomagające w zaprzestaniu palenia papierosów

- Poznaj czynniki wywołujące chęć zapalenia papierosa. Uświadom sobie przyczyny sięgania po papierosy i staraj się ich unikać.
- Zastąp chęć zapalenia papierosa zdrowym, przyjemnym nawykiem.

- Zamiast przerwy na papierosa idź na odprężający spacer, wypij szklankę wody lub zjedz zdrową, niskotłuszczową przekąskę, aż ochota zapalenia papierosa minie.
- Odzwyczaj się od nikotyny. Zapytaj lekarza o odpowiednią dla Ciebie terapię antynikotynową.
- Dołącz do grupy wsparcia złożonej z osób również próbujących rzucić palenie. Inspiracja i wsparcie moralne innych podobnych do Ciebie osób mogą pomóc w utrzymaniu motywacji.
- Ćwicz! Może Ci to pomóc się odprężyć, zapomnieć o paleniu, a nawet poprawić zarówno nastrój, jak i ogólny stan serca.

### 3. Radzenie sobie ze stresem

Stres to część naszego codziennego życia. Całkowite uniknięcie stresu nie jest możliwe, ale możemy zmienić sposób, w jaki stres na nas wpływa.

To, jak radzimy sobie z różnymi rodzajami stresu w życiu, wpływa na nasze zdrowie. Wpływ stresu emocjonalnego jest szczególnie ważnym czynnikiem rozwoju chorób serca czy udaru mózgu.

Opracowanie technik zmniejszenia stresu przewlekłego może przyczynić się do wypracowania zdrowego dla serca stylu życia i pomóc w przedłużeniu życia. Dzięki zmianie niektórych zachowań możesz zmniejszyć własne ryzyko rozwoju chorób serca i udaru mózgu.



## 4. Twoje leczenie

Od ponad 50 lat Aspirin® Cardio zawierający 100 mg kwasu acetylosalicylowego, jest lekiem stosowanym na świecie w zapobieganiu wystąpieniu pierwszego lub kolejnego zawału serca czy udaru mózgu.

Aspirin® Cardio pomaga w zmniejszeniu liczby odkładających się w naczyniach krwionośnych płytek krwi i utrzymaniu swobodnego przepływu krwi. Organizm wykorzystuje płytki krwi w procesie gojenia się ran, ale uczestniczą one również w patogenezie zawału serca czy udaru mózgu.

U osób z ryzykiem występowania chorób sercowo-naczyniowych w naczyniach krwionośnych obserwuje się blaszki miażdżycowe, które mogą pękać.

Płytki krwi mogą być przyciągane do pękniętych blaszek miażdżycowych, a ich duże nagromadzenie w tętnicy znajdującej się na sercu lub w mózgu prowadzi do powstania skrzepliny i zablokowania przepływu krwi do serca (zawał) lub mózgu (udar niedokrwienny).

## Ciągłość leczenia

Aspirin® Cardio u pacjentów z ryzykiem wystąpienia zawału serca lub udaru mózgu jest stosowany w niższych dawkach w porównaniu z Aspirin® podawanym w celu objawowego leczenia dolegliwości bólowych lub gorączki w przebiegu przeziębienia czy grypy.

Codziennie przyjmowanie Aspirin® Cardio może pomóc w zapobieganiu powstawaniu skrzeplin, które potencjalnie prowadzą do wystąpienia pierwszego lub kolejnego zawału serca czy udaru mózgu<sup>1,2</sup>.

Jeśli Aspirin® Cardio jest przyjmowane w momencie wystąpienia zawału serca, lek może spowolnić proces krzepnięcia i tym samym opóźnić postęp niedokrwienia serca (zawału), co z kolei może dać personelowi medycznemu więcej czasu na interwencję i transport pacjenta do szpitala<sup>3</sup>.

## **Leczenie Aspirin® Cardio jest najskuteczniejsze, kiedy lek przyjmuje się regularnie, bez przerw:**

- pamiętaj o przyjmowaniu leku zgodnie z zaleceniem: zwykle 1 tabletkę na dobę,
- przyjmuj lek o tej samej porze dnia, leczenie traktuj jak codzienny zdrowy nawyk – jak szczotkowanie zębów,
- unikaj lub ogranicz spożycie alkoholu, który przyjmowany łącznie z Aspirin® Cardio może podrażniać błonę śluzową żołądka, prowadząc do owrzodzeń lub krwawień,
- unikaj palenia papierosów, ponieważ to też może prowadzić do zwiększenia ryzyka podrażnienia błony śluzowej żołądka podczas przyjmowania Aspirin® Cardio,

- unikaj lub ogranicz stosowanie niektórych leków czy ziółowych suplementów diety zgodnie z zaleceniem lekarza, wspomniane substancje mogą wchodzić w interakcje z Aspirin® Cardio i powodować niepożądane skutki uboczne.



## Wskazówka

Dokładnie przeczytaj ulotkę dołączoną do opakowania leku Aspirin® Cardio, a w przypadku pytań skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.





## Piśmiennictwo

1. Gaziano JM et al. (2008). Primary and secondary prevention of coronary heart disease. In P Libby et al., eds., Braunwald's Heart Disease, 8th ed., pp. 1119-1146. Philadelphia: Saunders Elsevier.
2. Lip GYH et al. (2006). Stroke prevention, search date September 2005. Online version of BMJ Clinical Evidence. Also available online: <http://www.clinicalevidence.com>.
3. Danchin N, Durand E (2006). Acute myocardial infarction, search date August 2004. Online version of BMJ Clinical Evidence. Also available online: <http://www.clinicalevidence.com>.

## Inne prace i dokumenty, z których korzystano

- a. American Heart Association, Heart Disease & Stroke Statistics, 2010 Update.
- b. American Heart Association website:  
[http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartAttack/Heart-Attack\\_UCM\\_001092\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartAttack/Heart-Attack_UCM_001092_SubHomePage.jsp)
  - American Heart Association, Cigarette Smoking and Cardiovascular Diseases, <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4545>
  - American Heart Association, Risk Factors and Coronary Heart Disease, <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4726>
- c. American Stroke Association website:  
<http://www.strokeassociation.org/STROKEORG/>
- d. U.S. Preventive Services Task Force (2009). Aspirin for the Prevention of Cardiovascular Disease. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality. Available online:  
<http://www.ahrq.gov/clinic/uspstf/uspasm1.htm>
- e. Charakterystyka Produktu Leczniczego Aspirin® Cardio.

# Nadciśnienie tętnicze

## 01. Co to jest nadciśnienie tętnicze?

Ciśnienie tętnicze (ang. *blood pressure* – BP) to ciśnienie, jakie wywiera na ściany naczyń krążąca w tętnicach krew. Wartości ciśnienia tętniczego zapisuje się np. 120/80 mmHg, przy czym wartość wyższa określa ciśnienie skurczowe, a wartość niższa – ciśnienie rozkurczowe.

Kiedy wartości pomiarów BP w spoczynku zaczynają przekraczać 139 mmHg (ciśnienie skurczowe) lub 89 mmHg (ciśnienie rozkurczowe), lekarz może rozpoznać nadciśnienie tętnicze.

W Polsce na nadciśnienie tętnicze choruje blisko 9,5 mln osób dorosłych (dane z badania Natpol 2011).



## Klasyfikacja ciśnienia prawidłowego i nadciśnienia tętniczego

Kategoria	SBP [mmHg]		DBP [mmHg]
Optymalne	< 120	i	< 80
Prawidłowe	120-129	i/lub	80-84
Wysokie prawidłowe	130-139	i/lub	85-89
Nadciśnienie tętnicze 1. stopnia	140-159	i/lub	90-99
Nadciśnienie tętnicze 2. stopnia	160-179	i/lub	100-109
Nadciśnienie tętnicze 3. stopnia	≥ 180	i/lub	≥ 110
Izolowane nadciśnienie tętnicze skurczowe*	≥ 140	i	< 90

\* Stopnie 1., 2., 3. w zależności od wartości SBP, SBP – skurczowe ciśnienie krwi, DBP – rozkurczowe ciśnienie krwi

## 02. Dlaczego nadciśnienie jest niebezpieczne?

**Wysokie ciśnienie tętnicze** (nadciśnienie) przez dłuższy czas może nie dawać żadnych objawów. Wielu pacjentów nie wie, że ma nadciśnienie, dopóki nie wystąpią jego powikłania. Może ono dotyczyć ludzi w każdym wieku, niezależnie od pochodzenia, ale prawdopodobieństwo jego wystąpienia jest większe u ludzi starszych.

### Nadciśnienie tętnicze może prowadzić do wystąpienia chorób serca, udaru mózgu, chorób nerek i oczu.

Dobra wiadomość jest taka, że można je leczyć i kontrolować. Domowe pomiary ciśnienia krwi są ważnym elementem leczenia tej choroby. Należy dokonywać pomiarów rano przed

przyjęciem leków i wieczorem. W okresie ustalania rozpoznania i rozpoczęcia leczenia należy powtarzać takie pomiary przez tydzień, a w przypadku długotrwałej obserwacji – przez tydzień co 3 miesiące.

### **03. Korzyści z leczenia nadciśnienia tętniczego**

**Jak wykazano w wielu prowadzonych na świecie badaniach, obniżenie ciśnienia tętniczego zmniejsza ryzyko wystąpienia udaru mózgu, zawału serca, niewydolności krążenia i nerek oraz demencji.**

W leczeniu nadciśnienia tętniczego najistotniejsze znaczenie ma zmiana stylu życia oraz regularne przyjmowanie zaleconych leków. Leki powinny być przyjmowane codziennie, nawet przy dobrym samopoczuciu. Należy przyjmować codziennie wszystkie zalecane leki o tej samej, ustalonej porze dnia, nie zmieniać samodzielnie dawki ani odstawiać ich bez porozumienia z lekarzem.

Należy dbać o prawidłową masę ciała, zachować odpowiednią dietę (ograniczyć spożycie alkoholu i soli, tłuszczów, zwłaszcza nasyconych), a ponadto zaprzestać palenia tytoniu i zwiększyć aktywność fizyczną.



# TABELA POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	GODZINA	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

MASA CIAŁA:

DATA:

# TABELA POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	GODZINA	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

MASA CIAŁA:

DATA:

# TABELA POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	GODZINA	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

MASA CIAŁA:

DATA:

# TABELA POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	GODZINA	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

MASA CIAŁA:

DATA:



# TABELA POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	GODZINA	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

MASA CIAŁA:

DATA:

# TABELA POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	GODZINA	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

MASA CIAŁA:

DATA:

# TABELA POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	GODZINA	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	


MASA CIAŁA:

DATA:

# TABELA POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	GODZINA	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

MASA CIAŁA:

DATA:

# TABELA POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	GODZINA	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

MASA CIAŁA:

DATA:

# TABELA POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	GODZINA	CIŚNIENIE		TĘTNO
		SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

MASA CIAŁA:

DATA:



Treści zawarte w niniejszym poradniku nie stanowią porady lekarskiej. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem.

