

prof. dr hab. n. med. Włodzimierz Januszewicz
prof. dr hab. n. med. Marek Sznajderman

Jak żyć z nadciśnieniem tętnicznym

wydanie II uaktualnione

Warszawa
Wydawnictwo Lekarskie PZWL



Spis treści

Słowo wstępne	7
Regulacja ciśnienia tętniczego	9
Pomiar ciśnienia krwi	14
Najważniejsze badania u chorego z nadciśnieniem	25
Ciśnienie prawidłowe czy podwyższone	28
Przyczyny zwiększania się ciśnienia krwi	31
Objawy i przebieg tzw. nadciśnienia pierwotnego	37
Nadciśnienie u dzieci i młodzieży	41
Nadciśnienie tętnicze a ciąża	43
Nadciśnienie tętnicze a hormonalna terapia zastępcza (HTZ)	45
Nadciśnienie tętnicze w starszym wieku	46
Leczenie hipotensyjne	48
Korzyści wynikające z leczenia nadciśnienia	57
Przebieg leczenia i jego kontrola	59
Leczenie nefarmakologiczne – zmiana stylu życia	61
Jak zapobiegać nadciśnieniu	74
Zalecane diety – mgr <i>Aleksandra Cichocka</i>	76
Praktyczne rady dla chorego z nadciśnieniem tętniczym ..	83