

INSTYTUT ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA
zaleca

Mirosław Jarosz
Wioleta Respondek

Nadciśnienie tętnicze

**PORADY
LEKARZY
I DIETETYKÓW**



 **PZWL**

INSTYTUT ŻYWNOSCI I ŻYWIENIA
PZWL

prof. dr hab. med. **Mirosław Jarosz**
dr n. med. **Wioleta Respondek**

Nadciśnienie tętnicze

PORADY
LEKARZY
I DIETETYKÓW

 PZWL

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie — <i>Miroslaw Jarosz, Wioleta Respondek</i>	7
Nadciśnienie tętnicze — co to jest i jak się je rozpoznaje? — <i>Miroslaw Jarosz</i>	9
Częstość występowania nadciśnienia tętniczego i czynników jego ryzyka na świecie i w Polsce — <i>Iwona Sajór, Miroslaw Jarosz</i>	18
Sytuacja epidemiologiczna na świecie	19
Sytuacja epidemiologiczna w Polsce	20
Przyczyny dużej częstości występowania nadciśnienia tętniczego	23
Czynniki prowadzące do rozwoju nadciśnienia tętniczego — <i>Wioleta Respondek</i>	29
Predyspozycje genetyczne	29
Czynniki środowiskowe (dieta, otyłość, palenie tytoniu i inne)	31
Dieta	31
Otyłość	33
Palenie tytoniu	34
Mała aktywność fizyczna	35
Nadciśnienie tętnicze jako objaw stanów chorobowych (choroby nerek, układu krążenia)	36
Zwężenie tętnicy nerkowej	36
Pierwotny hiperaldosteronizm	37
Guz chromochłonny nadnerczy (<i>phaeochromocytoma</i>)	37
Zespół Cushinga	37
Obturacyjny bezdech nocny	38

Objawy kliniczne i konsekwencje zdrowotne nieleczzonego nadciśnienia tętniczego — <i>Miroslaw Jarosz</i>	39
Podstawowe zasady profilaktyki nadciśnienia tętniczego — <i>Wioleta Respondek, Miroslaw Jarosz</i>	46
Dlaczego należy leczyć nadciśnienie tętnicze? — <i>Miroslaw Jarosz</i>	50
Niefarmakologiczne metody leczenia nadciśnienia tętniczego — <i>Miroslaw Jarosz, Ewa Rychlik, Wioleta Respondek, Katarzyna Wolnicka</i>	55
Zmiana stylu życia	55
Dieta	57
Masa ciała	65
Palenie tytoniu	73
Aktywność fizyczna	74
Zalecenia żywieniowe	77
Zmniejszenie spożycia sodu	77
Zmniejszenie spożycia tłuszczu	81
Zwiększenie spożycia warzyw i owoców	88
Zwiększenie spożycia niskotłuszczowych produktów mlecznych	89
Inne składniki pożywienia	90
Podstawy leczenia farmakologicznego — <i>Wioleta Respondek, Miroslaw Jarosz</i>	98
Inhibitory konwertazy (IKA)	98
Leki moczopędne (diuretyki)	99
Leki blokujące receptory beta-adrenergiczne (beta-blokery)	100
Leki blokujące kanał wapniowy (Ca-blokery)	101
Leki blokujące receptory alfa-adrenergiczne	101
Przykładowe jadłospisy — <i>Ewa Rychlik, Katarzyna Wolnicka</i>	103
Piśmiennictwo	146