



VII. Zalecenia przy wypisie dla pacjenta z nadciśnieniem tętniczym

1. Monitorowanie ciśnienia krwi

- Regularne pomiary: Pacjent powinien regularnie mierzyć ciśnienie krwi zgodnie z zaleceniami lekarza. Wartość ciśnienia krwi powinna być rejestrowana, aby monitorować skuteczność leczenia.
- Używanie ciśnieniomierza: Pacjent powinien znać prawidłową technikę mierzenia ciśnienia krwi i używać ciśnieniomierza zgodnie z instrukcjami.

2. Leki

- Regularne przyjmowanie leków: Pacjent powinien przyjmować leki na nadciśnienie zgodnie z zaleceniami lekarza. Ważne jest, aby nie pomijać dawek i nie przerywać leczenia bez konsultacji z lekarzem.
- Skutki uboczne i interakcje: Pacjent powinien być świadomy potencjalnych skutków ubocznych leków i informować lekarza o wszelkich niepożądanych objawach.

3. Dieta

- Ograniczenie sodu: Pacjent powinien ograniczyć spożycie soli (sodu), co może pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi. Należy unikać dodawania soli do potraw oraz spożywania produktów przetworzonych, które często zawierają dużą ilość sodu.
- Dieta DASH: Dieta bogata w owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, chudy nabiał i białko roślinne oraz niskotłuszczowe produkty mleczne może pomóc w kontrolowaniu ciśnienia krwi. Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) jest szczególnie polecana.
- Kontrola masy ciała: Utrzymanie zdrowej masy ciała jest ważne dla zarządzania ciśnieniem krwi. W razie potrzeby pacjent powinien dążyć do osiągnięcia i utrzymania prawidłowej wagi.

4. Aktywność fizyczna

- Regularne ćwiczenia: Pacjent powinien dążyć do regularnej aktywności fizycznej, co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo, takich jak spacer, pływanie czy jazda na rowerze.
- Unikanie nadmiernego wysiłku: Należy unikać intensywnych ćwiczeń, które mogą być zbyt obciążające, szczególnie bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

5. Styl życia

- Rzucenie palenia: Palenie tytoniu zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i może podnosić ciśnienie krwi. Pacjent powinien dążyć do rzucenia palenia.
- Ograniczenie alkoholu: Należy ograniczyć spożycie alkoholu do umiarkowanych ilości. Zalecane limity to do 1 drinka dziennie dla kobiet i do 2 drinków dziennie dla mężczyzn.
- Zarządzanie stresem: Pacjent powinien stosować techniki radzenia sobie ze stresem, takie jak techniki oddechowe, medytacja czy terapia, aby zredukować wpływ stresu na ciśnienie krwi.

6. Monitorowanie i kontrola

- Regularne wizyty u lekarza: Pacjent powinien regularnie odwiedzać lekarza w celu monitorowania ciśnienia krwi, oceny skuteczności leczenia i dostosowania terapii, jeśli to konieczne.
- Badania kontrolne: Regularne badania kontrolne, takie jak badania lipidogramu, funkcji nerek i poziomu glukozy we krwi, mogą być potrzebne do oceny ogólnego stanu zdrowia i ryzyka powikłań.

7. Edukacja i wsparcie

- Edukacja na temat nadciśnienia: Pacjent powinien być dobrze poinformowany o przyczynach nadciśnienia, metodach zarządzania chorobą i znaczeniu przestrzegania zaleceń.
- Wsparcie grupowe: Rozważenie uczestnictwa w grupach wsparcia lub programach edukacyjnych dotyczących nadciśnienia może być pomocne w motywowaniu do wprowadzenia zdrowych zmian w stylu życia.



Centrum Zdrowia Psychicznego

Krainy Wygasłych Wulkanów

59-500 Złotoryja

Ul. Szpitalna 9

Tel. 76 877 93 00

8. Postępowanie w razie problemów

- Objawy powikłań: Pacjent powinien znać objawy powikłań związanych z nadciśnieniem, takich jak bóle głowy, zawroty głowy, problemy z widzeniem czy duszność. W przypadku wystąpienia takich objawów należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.
- Plan awaryjny: Pacjent powinien mieć plan działania w przypadku nagłego wzrostu ciśnienia krwi, w tym wiedzieć, kiedy skontaktować się z lekarzem lub udać się na pogotowie.

Zalecenia te mają na celu wsparcie pacjenta w skutecznym zarządzaniu nadciśnieniem tętniczym, poprawie jakości życia oraz zapobieganiu powikłaniom. Kluczowe jest przestrzeganie zaleceń, regularne monitorowanie stanu zdrowia oraz współpraca z zespołem opieki zdrowotnej.