

RAPORT NFZ: Nadciśnienie tętnicze

Z danych Narodowego Funduszu Zdrowia wynika, że aż 10 mln dorosłych Polaków ma nadciśnienie tętnicze. Nielezione może prowadzić do m.in. udarów, choroby niedokrwiennej serca, niewydolności serca i niewydolności nerek.

Narodowy Fundusz Zdrowia zaprezentował swój nowy raport w **Światowym Dniu Nadciśnienia Tętniczego**, obchodzonym 17 maja. Z opracowania wynika, że nadciśnienie tętnicze dotyczy niemal **co trzeciego dorosłego Polaka**. Najwięcej chorych jest w wieku 55-74 lata.

Rodzaje nadciśnienia tętniczego

Wyróżniamy 3 stopnie nadciśnienia:

- pierwszy zaczyna się od 140/90 mm Hg
- drugi od 160/100 mm Hg
- trzeci powyżej 180/110 mm Hg.

Dlaczego możesz mieć nadciśnienie?

Główne przyczyny nadciśnienia tętniczego to:

- niewłaściwa dieta, szczególnie bogata w tłuszcze nasycone
- nadmierne spożycie soli i alkoholu
- otyłość
- palenie papierosów
- brak ruchu i ćwiczeń fizycznych
- czynniki genetyczne (dziedziczne)
- stres

Do tego zdecydowanie za **rzadko mierzymy sobie ciśnienie**, a to właśnie regularne używanie ciśnieniomierza jest najlepszym sposobem rozpoznania nadciśnienia.

Co jest powodem nadciśnienia?

Wśród przyczyn nadciśnienia tętniczego omówiono w raporcie:

- otyłość
- spożycie sodu
- stres
- czynniki genetyczne.

Szacuje się, że w Polsce w 2016 roku 23% kobiet i 25% mężczyzn w wieku powyżej 20 lat było otyłych, a do 2025 roku odsetek ten wzrośnie odpowiednio do 26 i 30%. Ponadto, przeciętne dzienne spożycie sodu wzrosło w latach 1990 - 2010 o 2 g dziennie i przekraczało niemal dwukrotnie wartości rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO).

Ruch i dieta to zdrowie

Więcej ruchu, lepsza dieta, mniej używek i regularne pomiary ciśnienia. To sprawdzone metody na dłuższe i spokojniejsze życie.

[Skosztuj zdrowego menu](#) przyrządzonego przez NFZ według międzynarodowych standardów (DASH). Dzięki zbilansowanej diecie nabierzesz sił i ochoty do większej aktywności fizycznej. Gotowe zestawy ćwiczeń, które wykonasz samodzielnie w domu, [znajdziesz na kanale Akademia NFZ](#) w serwisie YouTube.

Ile kosztuje leczenie nadciśnienia?

W 2018 roku blisko 5,8 mln pacjentów korzystało ze świadczeń z powodu nadciśnienia tętniczego. NFZ przeznaczył na nie ponad 258 mln zł. W tym samym roku zrealizowano 55,2 mln recept na 127,9 mln opakowań leków stosowanych w nadciśnieniu tętnicznym. Fundusz zapłacił za ich refundację ponad 1,2 mld zł, czyli około 14% całego budżetu na refundację apteczną.

Średnia wartość refundacji na pacjenta wynosiła w 2018 roku 137 zł (o 35 zł więcej niż w 2013 roku), a średnia wartość dopłat pacjentów 91 zł (o 37 zł mniej niż w 2013 roku).

W raporcie NFZ przeczytasz o:

- nadciśnieniu tętnicznym w Polsce i na świecie
- kosztach związanych z leczeniem nadciśnienia ponoszonych przez NFZ i pacjentów
- *compliance* w leczeniu nadciśnienia tętniczego
- konsekwencjach nadciśnienia tętniczego

Pliki do pobrania

[Nadciśnienie tętnicze \[RAPORT NFZ\]](#)