

# (Nie)wolne od nadciśnienia

Każdy z nas marzy o chwili wytchnienia od codziennych spraw. Nie możemy jednak sobie zrobić przerwy od nadciśnienia. Warto wiedzieć, jak zorganizować wymarzony wypoczynek, by nie podniósł nam ciśnienia.

## Nie zapominaj o lekach na nadciśnienie tętnicze

Wyjazd burzy nasz stały rozkład dnia, nowe miejsce, nowi ludzie i wiele atrakcji mogą przyczyniać się do pomijania zalecanych dziennych dawek leków na nadciśnienie. Dlatego zwłaszcza podczas urlopu pilnuj regularnego zażywania leków.

## Uważaj na preparaty bez recepty

Często podczas wyjazdów sięgamy po leki dostępne bez recepty. Niektóre popularne środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe mogą powodować wzrost ciśnienia krwi (np. pseudoefedryna) lub zmniejszać skuteczność działania leków hipotensyjnych (NLPZ: ibuprofen, naproksen, meloksykam, diklofenak). Kiedy cierpisz na ból lub jesteś przeziębiony, a jednocześnie masz nadciśnienie tętnicze – wybierz lek na bazie paracetamolu.

## Unikaj palącego słońca

Gdy temperatura przekracza 25°C, ciało broni się przed odwodnieniem i przegrzaniem – naczynia krwionośne się rozszerzają i serce bije szybciej, a to pierwszy krok do udaru słonecznego. Odpoczywaj w cieniu i chłodzie. Nie zapominaj o luźnych ubraniach i nakryciu głowy.

## Pij wodę!

Planujesz aktywnie spędzić urlop? Upał i wysiłek powodują, że się pocimy, a zatem tracimy wiele cennych minerałów. Nie zapominaj więc o wypijaniu odpowiedniej ilości płynów – odwodnienie może powodować duże wahania ciśnienia tętniczego.

## Zadbaj o zdrową dietę

Odkrywanie nowych smaków jest częścią podróżowania. Podczas urlopu częściej też przyrywamy oko na kulinarne grzeszki. Masz nadciśnienie? Unikaj więc słonych przekąsek i smażonych potraw. Zamiast nich sięgaj po świeże owoce i warzywa.

## Zrezygnuj z alkoholu

Podczas urlopu baw się dobrze, ale... na trzeźwo. Alkohol i napoje energetyzujące powodują skoki ciśnienia i zmniejszają skuteczność leków na nadciśnienie.

## Bądź aktywny, ale... się nie forsuj

Spacerowanie, nordic walking, jazda na rowerze czy pływanie wspomogą twoje krążenie, ale nie wpłyną niekorzystnie na ciśnienie. Unikaj jednak zbyt intensywnego wysiłku, np. wspinaczek górskich. Planujesz wyjazd w tropiki i nurkowanie? Osoby mające problem z wysokim ciśnieniem mogą uprawiać sporty wodne. Wyjątkiem jest nurkowanie z butlą, ale już zanurzenie z maską na głębokość 3 m jest bezpieczne.



# Wakacje bez ciśnienia



Masz nadciśnienie tętnicze i planujesz wyjazd?  
Zastanawiasz się, czy możesz spędzić urlop w górach i polecieć samolotem?

**Choroba nie musi ograniczać twoich planów!**

Sponsorem publikacji jest producent leku

**Acard**  
Acidum acetylsalicylicum

# Morze, góry czy Mazury ?

Jeśli twoje nadciśnienie jest dobrze leczone, stosujesz się do zaleceń lekarza, bierzesz przepisane leki, możesz wyjechać wszędzie.

## Uważaj w górach

Zaraz po przyjeździe nie wyruszaj na wielogodzinną wyprawę, daj sobie czas na zaaklimatyzowanie się w nowych warunkach. Panujące w górach duże wahania ciśnienia atmosferycznego mogą powodować zawroty głowy i krwawienie z nosa, a u osób ze źle kontrolowanym nadciśnieniem zwiększać ryzyko zawału i udaru mózgu.

## Może nad morze?

Wiatr znad morza niesie czyste, świeże powietrze, więc podczas spacerów po plaży dotlenisz organizm. Pamiętaj tylko, by unikać przebywania na słońcu w upalne letnie dni. Gdy żar leje się z nieba, nasz organizm próbuje obniżyć temperaturę przez wydalenie wody, a wówczas może dojść do odwodnienia i przyspieszenia akcji serca.

## Relaks na Mazurach

Na nizinach, gdzie panuje łagodny klimat, a ciśnienie atmosferyczne jest dość stabilne, osoby z nadciśnieniem czują się doskonale. Wśród lasów nad jeziorem można się wyciszyć i odstresować, a to sprzyja obniżeniu ciśnienia.

## Zagraniczne wojaże

Jeśli planujesz wyjazd za granicę, koniecznie porozmawiaj o tym z lekarzem.

## Przygotuj się do podróży

Masz nadciśnienie i stresujesz się przed wyjazdem? Niepotrzebnie, po prostu przygotuj się do podróży:

- ✓ Udaj się do lekarza na wizytę kontrolną.
- ✓ Zaopatrz się w zapas leków.
- ✓ Weź krótką dokumentację medyczną o swoim schorzeniu oraz listę stosowanych leków (w razie potrzeby również w języku angielskim).
- ✓ Wykup ubezpieczenie uwzględniające twoje schorzenia (jeśli planujesz wycieczkę zagraniczną).
- ✓ Weź kartkę z danymi osoby, z którą w razie potrzeby należy się skontaktować.

# Czym do celu ?



Osoby z nadciśnieniem będące pod stałą opieką lekarza mogą podróżować każdym środkiem transportu. Bez względu na to, czy planujesz podróż samolotem, koleją czy samochodem, pamiętaj o kilku wskazówkach:



Zapakuj dodatkowe leki do bagażu podręcznego na wypadek, gdyby twój bagaż zaginął podczas wycieczki.



Zabierz w podróż własne jedzenie i wodę. Posiłki serwowane w przydrożnych barach lub na pokładzie samolotu mogą zawierać dużo soli, która podnosi ciśnienie.



Regularnie wykonuj ćwiczenia rozciągające. U osób ze schorzeniami układu krążenia wzrasta ryzyko wystąpienia zakrzepicy żył głębokich związanej z długim unieruchomieniem.

**Najważniejszym aspektem bezpiecznego podróżowania jest wcześniejsze uregulowanie ciśnienia tętniczego.**