

Wyniki badania przesiewowego ciśnienia krwi

Wiek: 28	Wysokość ciała: 182 cm	Masa ciała: 79 kg
-----------------	-------------------------------	--------------------------

Pomiar 1 - 10:33

ciśnienie - sys/dia:
120/82 mmHg
 tętno:
 76 bpm

Pomiar 2 - 10:35

ciśnienie - sys/dia:
120/81 mmHg
 tętno:
 79 bpm

Pomiar 3 - 10:37

ciśnienie - sys/dia:
127/82 mmHg
 tętno:
 64 bpm

Czynniki ryzyka:

Ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych w ciągu następnych 10 lat obliczone według skali Framingham opartej na głównych czynnikach ryzyka sercowo-naczyniowego tj. wieku, płci, BMI, ciśnieniu tętniczym, paleniu oraz cukrzycy

Ryzyko: 2%

Choroba wieńcowa:	1,4%
Udar:	0,3%
Niewydolność serca:	0,2%
Choroba naczyniowa obwodowa:	0,4%

Wiek naczyń krwionośnych: 28 lat

Wiek naczyń krwionośnych został obliczony na podstawie porównania Twoich parametrów życiowych z osobą o prawidłowych czynnikach ryzyka (cholesterol całkowity 180 mg/dL, HDL 45 mg/dL, ciśnienie skurczowe 125 mm Hg, brak cukrzycy, osoba niepaląca).

Zalecenia:**Cięśnienie prawidłowe (120–129/80–84 mmHg)**

Twoje ciśnienie jest prawidłowe, ale warto podjąć działania zapobiegawcze:

- Zadbaj o aktywność fizyczną, np. spacer, rower czy pływanie.
- Zwróć uwagę na dietę – ogranicz sól do 5 g dziennie, unikaj przetworzonych produktów.
- Jeśli palisz, pomyśl o rzuceniu, a alkohol spożywaj w umiarkowanych ilościach.
- Sprawdzaj ciśnienie regularnie, aby reagować na ewentualne zmiany.

HR 60–80 bpm (Normalne tętno)

Twoje tętno mieści się w zdrowym zakresie dla dorosłych (60–80 bpm), co oznacza, że Twój układ sercowo-naczyniowy pracuje w sposób prawidłowy i nie wykazuje oznak przeciążenia. Tętno w tym przedziale jest uznawane za najbardziej optymalne i wiąże się z niskim ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych.

Tętno bliskie dolnej granicy (60–70 bpm) jest często obserwowane u osób aktywnych fizycznie i świadczy o dobrej wydolności serca, które efektywnie pompuje krew. Jeśli nie jesteś sportowcem, warto zadbać, aby Twój styl życia sprzyjał utrzymaniu tętna w tym zakresie.

Aby zachować zdrowe tętno:

- Kontynuuj zdrowy tryb życia, regularnie się ruszaj i wybieraj umiarkowaną aktywność fizyczną, taką jak spacerowanie, bieganie czy pływanie.
- Zadbaj o zrównoważoną dietę bogatą w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste i zdrowe tłuszcze.
- Staraj się unikać nadmiaru kofeiny, alkoholu i palenia papierosów.
- Dbaj o odpowiednią ilość snu i redukcję stresu – techniki relaksacyjne, takie jak joga czy medytacja, mogą dodatkowo wspierać pracę serca.

Jeśli Twoje tętno w tym zakresie nie towarzyszy żadnym niepokojącym objawom, takim jak duszność, zmęczenie czy zawroty głowy, nie ma powodów do niepokoju. Regularne monitorowanie tętna to jednak dobry nawyk, który pozwala w porę zauważyć ewentualne zmiany.

Saturacja - to procentowe nasycenie hemoglobiny znajdującej się w erytrocytach (czerwonych krwinkach) tlenem . Pokazuje, jak efektywnie układ oddechowy i układ krążenia dostarczają tlen do tkanek organizmu.

Twoja Wartość: 98%- Wartość prawidłowa

Zalecenia: $\geq 95\%$ - Wartość w normie, nie wymaga interwencji medycznej. Zaleca się pomiary kontrolne tylko w przypadku pojawienia się objawów takich jak duszność, ból w klatce piersiowej czy zawroty głowy.

BMI (Body Mass Index) – wskaźnik masy ciała – to wartość liczbowo obliczana w celu oceny proporcji masy ciała do wysokości ciała. Używana jako szybki i prosty wskaźnik stanu odżywienia oraz pomagający ocenić ryzyko chorób sercowo-naczyniowych w profilaktyce.

Twoja wartość: 23.8 kg/m²

Prawidłowa masa ciała (BMI 18,5–24,9)

Zalecenia: Prawidłowa masa ciała (BMI 18,5–24,9) świadczy o optymalnej proporcji wagi do wysokości i wiąże się z niższym ryzykiem chorób metabolicznych. W tej sytuacji warto utrzymywać zdrową dietę, być regularnie aktywnym fizycznie oraz kontrolować masę ciała i ciśnienie w ramach profilaktyki.

Na koniec, pamiętaj, że regularne monitorowanie jest kluczowe dla zachowania Twojego stanu zdrowia, więc kontynuuj pomiary za pomocą aplikacji Heart Monitor - Wejdź na stronę www.zmierzcisnienie.pl i dowiedz się więcej!

Ten pomiar jest narzędziem informacyjnym i nie zastępuje profesjonalnej oceny medycznej.

Zawsze konsultuj się z pracownikami służby zdrowia, aby uzyskać porady medyczne przed podjęciem decyzji dotyczących zdrowia.