

W dniu 4.04.2024r w ramach zajęć z przedmiotu Edukacja Żywieniowa osób dorosłych, w tym seniorów odbyło się spotkanie dla słuchaczy Chęcińskiego Uniwersytetu III Wieku. Studenci III roku Dietetyki studiów stacjonarnych przygotowali temat: „Zmierz się z ciśnieniem, czyli co warto wiedzieć o nadciśnieniu tętniczym”.

W ramach spotkania omówiono definicję nadciśnienia tętniczego, statystyki zachorowań w Polsce i na świecie, czynniki ryzyka zachorowań, objawy, które mogą świadczyć o nadciśnieniu, przyczyny, diagnostykę oraz sposoby leczenia i wspomagania żywieniowego.

Przedstawiono charakterystykę chorób współistniejących z nadciśnieniem, takich jak: otyłość, cukrzyca, choroby nerek oraz zaburzenia hormonalne. Omówiono skutki nieleczzonego nadciśnienia takie jak miażdżyca naczyń krwionośnych, retinopatia, krwotoczny udar mózgu, zawał mięśnia sercowego i niewydolność nerek.

Zaprezentowano założenia diety DASH oraz zalecenia dotyczące aktywności fizycznej jako skutecznego sposobu przeciwdziałania chorobie.

Z-ca DYREKTORA
Instytutu Nauk o Zdrowiu
ds. kształcenia


dr n. rol. Kamila Sobaś