

## Spis treści

### WSTĘP

- 1.1 Epidemiologia
- 1.2 Ciśnienie tętnicze krwi
- 1.3 Nadciśnienie tętnicze
- 1.4 Zasady rozpoznawania nadciśnienia
  - 1.4.1 Pomiar ciśnienia
  - 1.4.2 Opis badania
  - 1.4.3 Najczęstsze błędy popełniane podczas pomiaru ciśnienia.
- 1.5 Rytm dobowy i zmienność ciśnienia.
- 1.6 Efekt białego fartucha
- 1.7 Pomiar ciśnienia krwi u dzieci

### 2. PATOGENEZA NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO

- 2.1 Nadciśnienie pierwotne
  - 2.1.1 Nadciśnienie tętnicze u osób w starszym wieku
  - 2.1.2 Nadciśnienie tętnicze u kobiet
  - 2.1.3 Nadciśnienie tętnicze u chorych na cukrzycę
  - 2.1.4 Nadciśnienie u dzieci i młodzieży
  - 2.1.5 Nadciśnienie tętnicze wywołane stresem
  - 2.1.6 Stany zagrożenia życia
  - 2.1.7 Nadciśnienie tętnicze odporne na leczenie
- 2.2 Nadciśnienie wtórne
  - 2.2.1 Nadciśnienie tętnicze naczyniowo-nerkowe
  - 2.2.2 Nadciśnienie tętnicze w mięsaszowych chorobach nerek
  - 2.2.3 Guz chromochłonny
  - 2.2.4 Zespół Conna (pierwotny hiperaldosteronizm)
  - 2.2.5 Zespół Cushinga
- 2.3 Nadciśnienie złośliwe

### 3. DIAGNOSTYKA

- 3.1 Wywiad
- 3.2 Badanie przedmiotowe
- 3.3 Badania laboratoryjne

### 4. LECZENIE NADCIŚNIENIA

- 4.1 Farmakoterapia
- 4.2 Leczenie nefarmakologiczne
  - 4.2.1 Zaprzestanie palenia tytoniu
  - 4.2.2 Normalizacja masy ciała
  - 4.2.3 Ograniczenie spożycia soli
  - 4.2.4 Utrzymanie odpowiedniego spożycie potasu i wapnia
  - 4.2.5 Ograniczenie spożycia alkoholu
  - 4.2.6 Kawa, herbata
  - 4.2.7 Aktywność fizyczna
  - 4.2.8 Wybrane formy aktywności
- 4.3 Inne, niekonwencjonalne metody postępowania
  - 4.3.1 Aromatoterapia
  - 4.3.2 Ziołolecznictwo
  - 4.3.3 Leczenie balneologiczne

4.3.4 Fizykoterapia

4.3.5 Akupunktura

4.3.6 Akupresura

4.3.7 Shiatsu

4.4 Metody psychoterapeutyczne

4.4.1 Techniki relaksacyjne

4.4.2 Biofeedback

4.4.3 Właściwe oddychanie

4.4.4 Metoda Fu'an zhuang

4.4.5 Joga

4.4.6 Procedura menningerowska

ZAKOŃCZENIE

PIŚMIENNICTWO