

## NADCIŚNIENIE

Nadciśnienie tętnicze jest jedną z najczęściej występujących chorób cywilizacyjnych, polegającą na okresowym lub stałym podwyższeniu ciśnienia tętniczego krwi powyżej prawidłowych wartości 140/90 mmHg. Szacuje się, iż w Polsce nadciśnienie tętnicze dotyczy 20% dorosłej populacji, na świecie 25%. Nielezione, prowadzi do uszkodzenia nerek, układu krążenia oraz powikłań ze strony układu nerwowego.

Według wytycznych Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego chorobę można rozpoznać, kiedy u pacjenta stwierdza się, że:

- w dwóch pomiarach, wykonanych podczas co najmniej dwóch różnych wizyt, wartości ciśnienia tętniczego są równe lub wyższe niż 140 mm Hg / 90 mm Hg;
- średnie wartości ciśnienia tętniczego wyliczone z dwóch pomiarów dokonanych podczas jednej wizyty są równe lub wyższe niż 180 mm Hg / 110 mm Hg (po wykluczeniu czynników podwyższających wartości ciśnienia, na przykład: lęku, bólu, spożycia alkoholu).

### Objawy nadciśnienia tętniczego

- bóle i zawroty głowy,
- uczucie kołatania serca,
- potliwość,
- bezsenność,
- zaczerwienienie twarzy i uderzenia gorąca,
- obniżenie sprawności psychicznej i fizycznej.

***Pamiętaj: u wielu osób we wczesnym stadium choroba może nie dawać żadnych objawów.!***

Kolejne objawy pojawiają się już w późniejszych stadiach choroby i wynikają z uszkodzenia narządów spowodowanego przez nieprawidłowe wartości ciśnienia tętniczego. Objawami tymi mogą być:

- zaburzenia widzenia,
- obniżenie sprawności intelektualnej,
- deficyty czuciowe lub ruchowe,
- obrzęki kończyn,
- zimne kończyny,
- zaburzenia funkcji nerek.

**ZAPAMIĘTAJ! Nadciśnienie tętnicze nie boli. Brak objawów nie oznacza braku choroby. Należy regularnie kontrolować wartości ciśnienia tętniczego krwi. Nielezione nieprawidłowe wartości ciśnienia tętniczego krwi istotnie zwiększają ryzyko wystąpienia incydentów sercowo-naczyniowych.**

**Młody wiek pacjenta nie chroni przed wystąpieniem nadciśnienia tętniczego. Ciśnienie tętnicze powinni mierzyć wszyscy niezależnie od wieku.**

Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego w ślad za europejskimi wytycznymi klasyfikuje ciśnienie tętnicze według poniższego schematu:

	Skurczowe (mm Hg)		Rozkurczowe (mm Hg)
Optymalne	< 120	i	< 80
Prawidłowe	120 – 129	i / lub	80 – 84
Wysokie prawidłowe	130 – 139	i / lub	85 – 89
Nadciśnienie tętnicze 1. stopnia	140 – 159	i / lub	90 – 99
Nadciśnienie tętnicze 2. stopnia	160 – 179	i / lub	100 – 109
Nadciśnienie tętnicze 3. stopnia	≥ 180	i / lub	≥ 110
Izolowane nadciśnienie tętnicze skurczowe	≥ 140	i	<90

**Nadciśnienie tętnicze jest chorobą postępującą. Im dłużej trwa, tym powoduje więcej niekorzystnych zmian w narządach.**

**Powikłania nadciśnienia tętniczego ze strony układu sercowo-naczyniowego:**

- wzrost ryzyka miażdżycy,
- wzrost ryzyka choroby wieńcowej,
- niewydolność serca,
- przerost przegrody międzykomorowej,
- przerost lewej komory serca,
- dysfunkcja rozkurczowa lewej komory serca,
- zawał serca,
- tętniaki aorty.

**Powikłania ze strony innych układów i narządów:**

- uszkodzenie nerek,
- uszkodzenie narządu wzroku,
- udar mózgu,
- zmiany degeneracyjne w ośrodkowym układzie nerwowym.

**Nadciśnienie tętnicze wiąże się z większym ryzykiem uszkodzenia wielu narządów.**

**Im dłużej pozostaje nieleczone, tym większe będą uszkodzenia.**

**Skuteczne leczenie nadciśnienia tętniczego zapobiega rozwojowi wielu powikłań.**

**Diagnozowaniu nadciśnienia tętniczego**

Pierwszą linię diagnostyki nadciśnienia tętniczego stanowią pomiary dokonywane przez pacjenta w domu lub wykonywane przesiewowo podczas wizyt lekarskich, odbywanych z innych przyczyn. Nawet jeden przypadkowy nieprawidłowy pomiar powinien skłaniać pacjenta do zasięgnięcia porady lekarza. Zawsze to lekarz decyduje, jakie dodatkowe badania zlecić pacjentowi, u którego rozpoznawane jest nadciśnienie tętnicze. Zależy to od wieku pacjenta, jego chorób współistniejących i czynników ryzyka. Badania dodatkowe mogą obejmować badania biochemiczne krwi, echo serca czy konsultację okulistyczną.

**Zasady prawidłowego samodzielnego pomiaru ciśnienia tętniczego w domu**

Prawidłowy pomiar ciśnienia tętniczego można wykonać samodzielnie w domu - należy tylko pamiętać o kilku następujących prostych zasadach:

- pomiar wykonuje się w pozycji siedzącej, w spokojnych warunkach, w pozycji siedzącej, po minimum 5-minutowym odpoczynku;
- przez minimum 30 minut przed pomiarem nie należy palić tytoniu, pić kawy i wykonywać ćwiczeń fizycznych;
- przedramię ręki niedominującej powinno być oparte o płaską powierzchnię i znajdować się na wysokości serca;
- przed założeniem mankietu uwolnij ramię z krępującej odzieży;
- plecy powinny być oparte, a stopy znajdować się na podłodze;
- jednorazowo należy dokonać 2-3 pomiarów, w odstępach około 1 minuty i przyjąć wartość średnią;
- wyniki pomiarów zawsze należy notować.

**Regularny pomiar ciśnienia pomoże Ci ocenić skuteczność przyjmowanych leków obniżających ciśnienie**

(Ale tylko wtedy gdy leki będą przyjmowane ściśle według zaleceń lekarza)

*Jeżeli poczujesz się gorzej skontroluj swoje ciśnienie, pomoże Ci to ustalić czy wysokie lub niskie ciśnienie ma związek z Twoim samopoczuciem.*

*Domowy pomiar ciśnienia może być pomocny w rozpoznaniu tzw: nadciśnienia białego fartucha – czyli podwyższenie ciśnienia związane ze stresem, w związku z wizytą u lekarza. Pomiar jest wtedy znacznie wyższy, w przeciwieństwie do pomiarów wykonywanych samodzielnie w domu.*

### Jak obniżyć ciśnienie tętnicze ?

#### **Zmiana stylu życia**

Wszyscy - poza chorymi z nadciśnieniem tętniczym ciężkim (ciśnienie skurczowe  $\geq 180$  mm Hg; ciśnienie rozkurczowe  $\geq 110$  mm Hg), u których od razu należy włączyć leczenie farmakologiczne - powinni przez kilka miesięcy stosować leczenie niefarmakologiczne. Pojęcie niefarmakologicznego leczenia nadciśnienia obejmuje:

- walkę z otyłością i nadwagą;
- odpowiednią dietę z obniżoną zawartością soli;
- podjęcie aktywności fizycznej;
- zaprzestanie palenia tytoniu;
- zmniejszenie spożycia alkoholu;
- walkę ze stresem.

**Leczenie farmakologiczne** - regularne przyjmowanie leków zleconych przez lekarza

#### **Leczenie niefarmakologiczne**

- Zmniejszenie wagi ciała. Utrzymywanie niskiej masy ciała sprzyja obniżeniu ciśnienia krwi. Właściwe żywienie charakteryzuje się przede wszystkim ograniczeniem tłuszczów zwierzęcych, spożywaniem dużej ilości owoców i warzyw oraz niskotłuszczowych produktów nabiałowych:
  - ✓ najbardziej zalecane mięso w Twojej diecie to cielęcina oraz kurczak, jedz także dużo ryb, zwłaszcza gotowanych,
  - ✓ drugie danie warto urozmaicić o gruboziarniste kasze oraz ryż,
  - ✓ preferowane jest pieczywo chrupkie lub pełnoziarniste, a także płatki kukurydziane, chude sery, jogurty i białko jajek,
  - ✓ na deser przygotuj budyń na chudym mleku, galaretki i sałatki owocowe,
  - ✓ unikaj słodkich i gazowanych napojów
- Ograniczenie soli kuchennej do 6g / dobę co równa się jednej łyżeczce. Najlepiej zastąpić sól ziołami i innymi przyprawami. Unikaj spożycia produktów solonych przemysłowo np.: wędliny, marynaty, sosy, solone orzeszki, chipsy paluszki, krakersy, Fast foody, maggi, produkty puszkowane.
- Zwiększenie zawartości potasu w diecie - udowodniono, że u chorych, u których była większa zawartość potasu w diecie, rzadziej występowały powikłania ze strony układu krążenia.
  - ✓ źródłem potasu są: pomidory, groch, fasola, ziemniaki, buraki, pietruszka, czosnek, banany, śliwki, szpinak, mięso, ryby i produkty zbożowe.
- Zwiększenie zawartości wapnia i magnezu w diecie
  - ✓ źródłem wapnia jest: mleko, sery, jaja, ryby
  - ✓ źródłem magnezu są: produkty zbożowe, warzywa zielone, kakao, mięso.

**Alkohol** - jeżeli nadużywasz alkoholu postaraj się zerwać z nałogiem, gdyż alkohol powoduje wzrost ciśnienia krwi.

**Rzuć palenie !** - papierosy mają wpływ na wysokość ciśnienia krwi, a także mają związek z częstym występowaniem zawału serca.

**Aktywność fizyczna!** Systematyczny wysiłek fizyczny ma korzystny wpływ na ciśnienie tętnicze krwi. Szczególnie zaleca się spacerować, jazdę na rowerze, bieganie lub pływanie. Regularne uprawianie ćwiczeń fizycznych prowadzi do zmniejszenia wagi ciała oraz poprawy ogólnej sprawności chorego.

### **PRZED PRZYSTAPIENIEM DO ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM!**

- Ćwicz 30 – 40 minut, trzy do czterech razy w tygodniu.
- Staraj się unikać nadmiernego stresu
- Naucz się panować nad stresem oraz relaksować.
- Zaopatrz się w aparat do pomiaru ciśnienia krwi
- Regularnie kontroluj swoje ciśnienie krwi, bądź poproś o to kogoś ze swojej rodziny.