

WSKAZÓWKI EDUKACYJNE DLA PACJENTÓW Z NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM

Ciche, ale groźne. Nadciśnienie tętnicze to choroba, która długo nie daje o sobie znać, a może prowadzić do zawału, udaru czy niewydolności nerek.

W Polsce zmagają się z nim co trzeci dorosły, a wielu nawet nie wie, że ma za wysokie ciśnienie.



Czym jest ciśnienie tętnicze?

Ciśnienie tętnicze to siła, z jaką krew naciska na ściany naczyń krwionośnych. Jego wartość zmienia się w cyklu pracy serca:

- ciśnienie skurczowe – to najwyższa wartość ciśnienia, występująca w momencie skurczu serca, gdy krew zostaje wypompowana do tętnic
- ciśnienie rozkurczowe – najniższa wartość ciśnienia, odnotowywana w fazie rozkurczu serca, gdy serce napełnia się krwią.

Prawidłowe ciśnienie tętnicze jest kluczowe dla zdrowia. Zapewnia odpowiedni przepływ krwi, natlenienie narządów oraz dostarcza składników odżywczych.

Jakie są aktualne normy ciśnienia krwi?

Według Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego (PTNT) i Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego (PTK), ciśnienie tętnicze:

- optymalne - poniżej 120/70 mmHg

- podwyższone: 120–139/70–89 mmHg.

Kiedy mówimy o nadciśnieniu?

Nadciśnienie tętnicze diagnozuje się, gdy wartości przekraczają:

- 140/90 mmHg – w pomiarach gabinetowych
- 135/85 mmHg – w pomiarach domowych
- 130/80 mmHg – w całodobowym monitorowaniu ciśnienia tętniczego.

Utrzymujące się nadciśnienie może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, takich jak choroby serca, udar, zaburzenia wzroku czy niewydolność nerek. Dlatego regularna kontrola ciśnienia i zdrowy styl życia są kluczowe w profilaktyce chorób układu krążenia.

Czy nadciśnienie daje objawy?

Nadciśnienie tętnicze często rozwija się bez żadnych objawów, dlatego bywa nazywane "cichym zabójcą". Wiele osób przez lata nie zdaje sobie sprawy z problemu, aż do momentu wystąpienia poważnych powikłań, takich jak zawał serca czy udar. Regularne pomiary ciśnienia są więc kluczowe, aby wcześniej wykryć chorobę i zapobiec jej konsekwencjom. Niepokojące objawy, które mogą świadczyć o zaawansowanym stadium nadciśnienia lub jego powikłaniach, to:

- silny, nagły ból głowy połączony z zaburzeniami widzenia (mroczki, podwójne widzenie)
- omdlenia
- duszność
- ból w klatce piersiowej.

Wystąpienie takich dolegliwości wymaga pilnej konsultacji lekarskiej.

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie krwi?

Regularne pomiary ciśnienia w warunkach domowych pozwalają lepiej monitorować jego wartości niż pojedyncze wizyty w gabinecie. Dzięki temu można szybciej wykryć nadciśnienie, a także kontrolować skuteczność leczenia.

Jak nasz styl życia wpływa na ciśnienie krwi?

Zdrowe nawyki mają bardzo duży wpływ na nasze ciśnienie krwi i ogólny stan zdrowia.

Badania pokazują, że odpowiednie zmiany w codziennym życiu, mogą znacznie obniżyć ciśnienie tętnicze i zmniejszyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

W niektórych przypadkach zmiana stylu życia pozwala uniknąć konieczności stosowania leków. Jednak nawet jeśli farmakoterapia jest konieczna, zdrowe nawyki stanowią podstawę skutecznego leczenia i profilaktyki nadciśnienia. Dlatego już dziś:

- ogranicz spożycie soli – nadmiar sodu podnosi ciśnienie
- postaw na regularną aktywność fizyczną – co najmniej 30 minut ruchu dziennie

- unikaj siedzącego trybu życia – staraj się robić częste przerwy w pracy biurowej
- zredukuj masę ciała – nadwaga to jeden z głównych czynników ryzyka
- zadbaj o zdrową dietę (np. DASH) – bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty i zdrowe tłuszcze
- pij 2-3 litry wody dziennie.

Modyfikacja stylu życia to najprostszy sposób uchronienia się przed następstwami nadciśnienia tętniczego. Należy uświadomić sobie, że nie tylko otyłość ale już nadwaga są uznanymi czynnikami ryzyka sercowo-naczyniowego jak również rozwoju nadciśnienia, dlatego redukcja masy ciała może zapobiegać lub wręcz leczyć tę coraz bardziej powszechną chorobę. Nie od dziś wiadomo, że w najprostszy sposób redukcji masy ciała może być osiągnięty poprzez dietę niskokaloryczną i regularne ćwiczenia fizyczne. Warto pamiętać, iż kilogram utraconej masy ciała przyczynia się do spadku ciśnienia skurczowego i rozkurczowego o około 1 mmHg, a regularne ćwiczenia fizyczne obniżają ciśnienie tętnicze o 4-9 mmHg.

Jak dieta wpływa na nadciśnienie?

Zdrowa dieta jest jednym z najważniejszych czynników w profilaktyce i leczeniu nadciśnienia tętniczego. Właściwie dobrane produkty mogą pomóc obniżyć ciśnienie krwi, podczas gdy inne mogą je podnosić, zwiększając ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Produkty, które pomagają w obniżeniu ciśnienia:

- warzywa i owoce bogate w potas, np. fasola, groch, soja, szpinak, brokuły, marchew, ziemniaki, buraki, pomidory, morele, banany, wiśnie, brzoskwinie, truskawki, pomarańcze, śliwki
- pełnoziarniste produkty, np. otręby, pieczywo razowe, graham, makaron pełnoziarnisty, kasza gryczana, jaglana, jęczmienna, komosa ryżowa, ryż brązowy
- chude białko np. drób, ryby, twaróg, jajka
- zdrowe tłuszcze, np. oliwa z oliwek, awokado, orzechy, tłuste ryby

Produkty, które mogą podnosić ciśnienie:

- sól i produkty wysokoprzetworzone – nadmiar sodu zatrzymuje wodę w organizmie i zwiększa ciśnienie krwi
- tłuszcze nasycone i tłuszcze trans – znajdujące się w fast foodach i przetworzonych produktach mogą prowadzić do miażdżycy
- cukier i słodzone napoje – nadmiar cukru sprzyja otyłości, która jest czynnikiem ryzyka nadciśnienia
- alkohol – jego nadmierne spożycie może prowadzić do skoków ciśnienia i uszkodzenia naczyń krwionośnych.

Zdrowa dieta to jeden z najskuteczniejszych sposobów na kontrolowanie ciśnienia tętniczego. Wybierając odpowiednie produkty i ograniczając spożycie soli, można nie tylko obniżyć ciśnienie, ale także zmniejszyć ryzyko poważnych chorób sercowo-naczyniowych. Warto wprowadzać zmiany stopniowo i szukać zdrowych zamienników ulubionych produktów.

Jakie są skutki nieleczzonego nadciśnienia?

Nieleczone nadciśnienie tętnicze stopniowo uszkadza narządy wewnętrzne i zwiększa ryzyko poważnych chorób, takich jak:

- zawał serca – wysokie ciśnienie uszkadza ściany naczyń krwionośnych i przyspiesza rozwój miażdżycy, co może prowadzić do niedokrwienia serca i zawału
- udar mózgu – nadciśnienie może prowadzić zarówno do udaru niedokrwienego (spowodowanego zakrzepem), jak i krwotocznego (pęknięcie naczynia w mózgu)
- niewydolność serca – serce zmuszone do pracy pod wysokim ciśnieniem staje się osłabione i może przestać skutecznie pompować krew
- przewlekła choroba nerek – nadciśnienie uszkadza naczynia krwionośne nerek, co prowadzi do ich niewydolności
- uszkodzenie wzroku (retinopatia nadciśnieniowa) – nadciśnienie może powodować zmiany w naczyniach krwionośnych siatkówki oka, prowadząc do zaburzeń widzenia, a nawet ślepoty
- miażdżyca tętnic obwodowych – zwężenie tętnic w kończynach może prowadzić do ich niedokrwienia, a w skrajnych przypadkach do konieczności amputacji.

Regularne kontrolowanie ciśnienia i wdrożenie skutecznego leczenia pozwala znacząco zmniejszyć ryzyko tych powikłań.

Choroby towarzyszące nadciśnieniu – na co zwrócić uwagę?

Wyróżniamy dwa główne typy nadciśnienia:

- nadciśnienie pierwotne (samoistne) – jego przyczyna nie jest do końca znana i stanowi ponad 90% przypadków
- nadciśnienie wtórne – spowodowane innymi chorobami lub czynnikami, takimi jak:
 - ostry stres
 - cukrzyca
 - choroby nerek
 - bezdech senny
 - choroby hormonalne, np. hiperaldosteronizm, zespół Cushinga, zaburzenia tarczycy
 - zwężenie aorty.

Pamiętaj nadciśnienie często rozwija się po cichu, bez wyraźnych objawów. Dlatego tak ważna jest profilaktyka, regularne pomiary i rzetelna wiedza.

Informacje uzyskano: www.nfz.gov.pl oraz serwisu Ministerstwa Zdrowia

Przygotowała: piel. Bożena Korzeniewicz