

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Nadciśnienie tętnicze jest bardzo częstą chorobą cywilizacyjną, czyli taką, która występuje w krajach i społeczeństwach wysoko rozwiniętych. Choroba jest o tyle podstępna, że przez dłuższy czas może nie dawać żadnych niepokojących objawów, przez co rozwija się „po cichu” i pozostaje nieleczone. Jeśli u chorego występuje łagodne nadciśnienie oraz brak jest czynników ryzyka, to leczenie polega na zmianie stylu życia. Leczenie farmakologiczne zaś wdraża się, jeśli podjęte dotychczas działania nie przynoszą efektów.

Normy ciśnienia tętniczego

Wartość ciśnienia określają dwa parametry:

- wartość skurczowa (in. **ciśnienie górne**)
- wartość rozkurczowa (in. **ciśnienie dolne**)

Zgodnie z wytycznymi przyjmuje się, że prawidłowe ciśnienie tętnicze ma wartość mniejszą niż **140/90 mmHg (skurczowe 140 mmHg i rozkurczowe 90 mmHg)**. Może zdarzyć się też tak, że tylko jedna z wartości będzie stale przekroczona – taki stan również pozwala na rozpoznanie nadciśnienia tętniczego.

Objawy nadciśnienia tętniczego

Większość chorych na **niepowikłane samoistne nadciśnienie tętnicze**, poza podwyższonym ciśnieniem, nie prezentuje innych objawów.

U części pacjentów z nadciśnieniem tętniczym mogą wystąpić:

- pulsujące bóle głowy
- szumy uszne,
- zaburzenia widzenia,
- ból w klatce piersiowej,
- męczliwość,
- zaburzenia snu,
- nudności.

Przyczyny nadciśnienia tętniczego

Nadciśnienie tętnicze może mieć charakter samoistny (in. pierwotny) lub wtórny. U ponad 90% wszystkich dorosłych chorych na nadciśnienie tętnicze rozpoznaje się nadciśnienie pierwotne, czyli takie, którego bezpośredniej przyczyny nie da się ustalić. Uważa się, że do powstania pierwotnej postaci nadciśnienia tętniczego przyczyniają się zarówno czynniki środowiskowe jak i genetyczne.

Czynniki ryzyka, które podnoszą prawdopodobieństwo rozwoju nadciśnienia tętniczego:

- nieprawidłowa dieta bogata w tłuszcze i nadmierną ilość sodu;
- otyłość brzuszna;
- brak lub niewystarczająca ilość ruchu;
- stres;
- płeć męska;

- wiek: dla mężczyzn ≥ 55 r.ż., dla kobiet ≥ 65 r.ż.
- przedwczesna choroba sercowo–naczyniowa w rodzinie pacjenta;
- nieprawidłowa tolerancja glukozy.

Rozpoznanie nadciśnienia tętniczego

Na proces diagnostyczny nadciśnienia tętniczego składają się potwierdzenie rozpoznania, określenie przyczyny nadciśnienia (czy jest ono samoistne czy wtórne) oraz ocena ryzyka powikłań i wywiad dotyczący m.in. chorób współistniejących.

Do rozpoznania nadciśnienia tętniczego jest przede wszystkim potrzebna ocena wartości pomiarów ciśnienia skurczowego i rozkurczowego. Aby postawić diagnozę wystarczy stwierdzenie przekroczenia norm wysokości ciśnienia. Do rozpoznania wystarczy już kilka pomiarów. Zaleca się, aby pomiary ciśnienia prowadził też przez jakiś czas sam pacjent i zapisywał je w **dzienniczku**.

Jak zapobiegać nadciśnieniu tętniczemu?

Profilaktyka nadciśnienia tętniczego jest skuteczna. Zasady profilaktyki nadciśnienia tętniczego są proste. Przy odrobinie samozaparcia i zdroworozsądkowego podejścia możemy uchronić się przed rozwojem choroby.

Kluczowym czynnikiem w zapobieganiu wystąpieniu nadciśnienia tętniczego jest modyfikacja stylu życia:

- zmiana sposobu odżywiania,
- wprowadzenie odpowiedniej aktywności fizycznej do planu dnia,
- porzucenie nałogów.

Nadciśnienie tętnicze – zalecenia

Jeśli źle się czujesz, od jakiegoś czasu masz podwyższone ciśnienie i podejrzewasz, że możesz chorować na nadciśnienie tętnicze, nie bagatelizuj tego i udaj się do lekarza (lekarz podstawowej opieki zdrowotnej).

Tylko szybkie rozpoznanie i wdrożenie odpowiedniego leczenia uchroni cię przed niekontrolowanym rozwojem choroby i powikłaniami.

Jeżeli rozpoznano u ciebie nadciśnienie tętnicze, to ważne dla twojego zdrowia jest, aby stosować się ściśle do zaleceń lekarzy, przyjmować leki zgodnie ze schematem oraz stawiać się na zaplanowane wizyty i badania.

Tylko postępowanie zgodne z zaleceniami twojego lekarza pozwoli na obniżenie ciśnienia i poprawę stanu zdrowia.

- Zmodyfikuj swoją dietę i utrzymuj odpowiedni poziom BMI $< 25 \text{ kg/m}^2$.
- Jeśli cierpisz na nadwagę lub otyłość podejmij działania zmierzające ku zmniejszeniu wagi. W nadciśnieniu tętniczym zaleca się stosowanie diety śródziemnomorskiej.
- Ogranicz spożycie sodu (soli) do 5-6g/doba. Pamiętaj, że sód znajduje się w przetworzonej żywności oraz w produktach nieprzetworzonych, co należy wziąć pod uwagę podczas ustalania granicy spożycia soli.
- Zawalcz ze swoimi nałogami i ogranicz spożycie alkoholu oraz rzuć palenie.
- Zadbaj o codzienną aktywność fizyczną, nawet codzienny spacer pomaga w walce z nadciśnieniem tętniczym.