Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
im. L. Rydygiera w Brzesku

PORADNIK DLA PACJENTA
„Nadciśnienie tętnicze od A do Z”

Opracowała: mgr Kinga Zięba

Brzesko 2019

Nadciśnienie tętnicze – co to jest i jak go rozpoznajemy?

Nadciśnieniem nazywamy podwyższone ciśnienie krwi w układzie naczyń tętniczych.

Rozpoznanie nadciśnienia tętniczego opiera się na podstawie dwóch kolejnych pomiarów ciśnienia tętniczego w spoczynku. Jeżeli ciśnienie skurczowe wynosi co najmniej 140 mmHg i/lub ciśnienie rozkurczowe – co najmniej 90 mmHg to mówimy o nadciśnieniu tętniczym.

Nadciśnienie tętnicze jest chorobą przewlekłą, która wymaga długotrwałego leczenia. Obecnie stanowi największe zagrożenie dla zdrowia oraz życia ludzkości !!!

KATEGORIA CIŚNIENIA TĘTNICZEGO	WARTOŚĆ CIŚNIENIA TĘTNICZEGO (mmHg)	
	SKURCZOWE	ROZKURCZOWE
Optymalne	< 120	< 80
Prawidłowe	< 130	< 85
Wysokie prawidłowe	130 - 139	85 – 89
I° nadciśnienie (łagodne)	140 - 159	90 – 99
II° nadciśnienie (umiarkowane)	160 - 179	100 – 109
III° nadciśnienie (ciężkie)	≥ 180	≥ 110
Izolowane nadciśnienie skurczowe	≥ 140	< 90

Tab. 1) Klasyfikacja ciśnienia tętniczego wg Europejskiego Towarzystwa Nadciśnienia tętniczego i Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego

Objawy nadciśnienia tętniczego:

Osoby z pierwotnym nadciśnieniem tętniczym zazwyczaj nie odczuwają jakichś specyficznych dolegliwości i ogólnie czują się dobrze. Dlatego też potocznie mówi się, że nadciśnienie to „CICHY ZABÓJCA". O wysokich wartościach ciśnienia tętniczego pacjenci dowiadują się często przypadkowo, np. podczas wykonywania okresowych badań u okulisty lub podczas wizyty u lekarza z innych przyczyn.

Gwałtowny wzrost ciśnienia tętniczego do wysokich wartości może być przyczyną objawów, takich jak:
- **bóle głowy** – zazwyczaj o charakterze pulsującym, odczuwane w okolicy między oczami, najczęściej we wczesnych godzinach porannych
- **zaburzenia widzenia**
- **nudności i wymioty**
- **krwawienia z nosa**

Czynniki ryzyka nadciśnienia tętniczego

MODYFIKOWALNE:
(mamy na nie wpływ)

-brak aktywności fizycznej
- nadwaga
- palenie tytoniu
- picie alkoholu
- nadmierne spożycie soli kuchennej
- wysoki poziom cholesterolu

NIEMODYFIKOWALNE:
(nie mamy na nie wpływu)

- wiek

- płeć męska

- obciążenia rodzinne

Zagrożenia wynikające z obecności nadciśnienia

Nadciśnienie tętnicze jest ważnym czynnikiem ryzyka wystąpienia poważnych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, takich jak:

- Uszkodzenie drobnych naczyń tętniczych siatkówki

- Przerost mięśnia lewej komory

- Choroba niedokrwienna serca

- zawał mięśnia sercowego

- Niewydolność serca

- Udar mózgu

- Niewydolność nerek.

- Choroby naczyń obwodowych – miażdżyca

- Tętniak aorty

Jedynym sposobem zmniejszenia ryzyka wymienionych powikłań jest trwałe obniżenie ciśnienia!

Leczenie nadciśnienia tętniczego

1.LECZENIE FARMAKOLOGICZNE

- regularne przyjmowanie leków zleconych przez lekarza

2.LECZENIE NIEFARMAKOLOGICZNE – MODYFIKACJA STYLU ŻYCIA

Zmniejsz masę ciała !

Utrzymywanie niskiej masy ciała sprzyja obniżeniu ciśnienia krwi. Właściwe żywienie charakteryzuje się przede wszystkim ograniczeniem tłuszczów zwierzęcych, spożywaniem dużej ilości warzyw i owoców oraz niskotłuszczowych produktów nabiałowych.

Ogranicz spożycie soli kuchennej !

Do 6g/dobę – 1 łyżeczki. Zastąp sól ziołami i innymi przyprawami.

Zwiększ zawartość 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.

Zwiększ zawartość wapnia i magnezu w diecie !

Źródłem wapnia są: mleko, sery, jaja, ryby

Źródłem magnezu są: produkty zbożowe, warzywa zielone, kakao, mięso

Zrezygnuj z alkoholu, ponieważ powoduje on wzrost ciśnienia krwi !

Rzuć palenie !

Bądź aktywny fizycznie !

Regularny wysiłek fizyczny ma korzystny wpływ na ciśnienie tętnicze krwi, prowadzi do zmniejszenia masy ciała oraz poprawy ogólnej kondycji chorego. Szczególnie zaleca się : spacery, jazdę na rowerze, bieganie, pływanie. Ćwicz 30-40 minut, trzy – cztery razy w tygodniu.

PAMIĘTAJ: Przed przystąpieniem do ćwiczeń fizycznych skonsultuj się ze swoim lekarzem!

Unikaj nadmiernego stresu !

Zaopatrz się w aparat do pomiaru ciśnienia i regularnie je kontroluj !

ZASADY PRAWIDŁOWEGO POMIARU CIŚNIENIA KRWI

- Pomiar ciśnienia tętniczego powinien odbywać się w warunkach spoczynkowych, tzn. po co najmniej 5-minutowym odpoczynku w pozycji siedzącej.
- Pomieszczenie, w którym dokonuje się pomiaru, powinno być miejscem spokojnym, o temperaturze pokojowej.
- Pomiar nie powinien być bezpośrednio poprzedzony spożyciem posiłku, czy wypaleniem papierosa, a pacjent w chwili pomiaru nie powinien być zdenerwowany.
- Bardzo istotny jest dobór średnicy mankietu do wielkości ramienia – u osób o grubym ramieniu należy stosować szersze mankiety (zbyt wąski mankiet zawyża wartości ciśnienia tętniczego).
- Przy pierwszorazowym badaniu należy dokonać pomiaru ciśnienia na obu ramionach, a kolejne pomiary wykonujemy na tym ramieniu, na którym stwierdziliśmy wyższe wartości ciśnienia. Jeśli nie stwierdzono różnicy ciśnień pomiędzy ramionami, kolejne pomiary należy wykonywać na ręce niedominującej (czyli u praworęcznych po stronie lewej).
- Pacjent w trakcie pomiaru powinien pozostawać w pozycji siedzącej, łokieć badanej kończyny powinien być podparty, a ramię znajdować się na wysokości serca.