pacjent.gov.pl

Ciśnienie pod kontrolą

Data aktualizacji
2024-10-04

Nadciśnienie tętnicze polega na nieprawidłowym wzroście ciśnienia krwi przepływającej przez tętnice. Najczęściej nie daje żadnych objawów i jest odkrywane przez przypadek. Jest to jednak główny czynnik ryzyka w chorobie wieńcowej serca.

W sytuacji stresowej lub podczas wysiłku fizycznego normalne jest, że ciśnienie krwi wzrasta. Ale u osób z nadciśnieniem tętniczym ciśnienie krwi pozostaje wysokie przez cały czas, nawet w spoczynku lub przy braku stresu.

Jak mierzone jest ciśnienie krwi?

Ciśnienie krwi wyraża się jako dwie liczby:

- najwyższa liczba to ciśnienie wywierane przez krew na tętnice podczas skurczu serca, które w ten sposób przepycha krew przez tętnice. Nazywane jest ciśnieniem skurczowym
- najniższa liczba reprezentuje napięcie wywierane przez krew, gdy serce jest w spoczynku, czyli pomiędzy skurczami. W tym momencie serce odpręża się i odzyskuje swoją objętość, pozwalając, by krew wypełniła jego komory. Nazywane jest to napięciem rozkurczowym.

Ciśnienie krwi jest mierzone w milimetrach rtęci, czyli mmHg.

Jakie ciśnienie jest prawidłowe?

Według wytycznych Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego, jak również wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologii i Europejskiego Towarzystwa Hipertensjologii **prawidłowe ciśnienie krwi u dorosłego człowieka to mniej niż 140 mm Hg w przypadku ciśnienia skurczowego oraz mniej niż 90 mm Hg ciśnienia rozkurczowego.**

Wyróżnia się 3 stopnie nadciśnienia tętniczego:

- pierwszy zaczyna się od 140/90 mm Hg
- drugi od 160/100 mm Hg
- trzeci jest powyżej 180/110 mm Hg.

Lekarz, oceniając Twoje ciśnienie, weźmie pod uwagę Twój wiek, stan zdrowia, choroby.

Ile osób choruje?

Według rozmaitych polskich badań epidemiologicznych, przeprowadzonych w latach 1997–2017 nadciśnienie tętnicze występuje u 29 do 45 procent dorosłej populacji oraz nawet 75 proc. osób w wieku 65 lat i więcej. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia w 2018 r. w Polsce żyło 9,9 mln dorosłych osób z nadciśnieniem, czyli prawie co trzecia dorosła osoba w Polsce.

W 2018 roku 8,8 mln Polaków zrealizowało 55,2 mln recept na 127,9 mln opakowań refundowanych leków stosowanych w leczeniu nadciśnienia tętniczego. Kwota refundacji wyniosła 1 203 mln zł, czyli

około 14 procent całego budżetu na refundację aptieczną w 2018 r.

Szacuje się, że liczba dorosłych z podwyższonym ciśnieniem krwi na świecie wzrosła z 594 milionów w 1975 do 1,13 miliarda w 2015 roku. W 2015 roku ok. 20 proc. kobiet oraz 24 proc. dorosłych mężczyzn na świecie miało nadciśnienie. Procentowo najwięcej mężczyzn z nadciśnieniem tętniczym odnotowano w krajach Europy Środkowo-Wschodniej: w Chorwacji, na Łotwie, Litwie, Węgrzech oraz w Słowenii. Natomiast pięć krajów o najwyższym odsetku kobiet z nadciśnieniem tętniczym to kraje afrykańskie: Niger, Czad, Mali, Burkina Faso, Somalia. W krajach tych ok. 30% kobiet miało nadciśnienie tętnicze.

Co wywołuje wysokie ciśnienie?

Czynniki przyczyniające się do wysokiego ciśnienia krwi:

- predyspozycje dziedziczne
- nadwaga
- nadmierne spożycie sodu (soli)
- nadmierne spożycie alkoholu
- palenie tytoniu
- siedzący tryb życia
- niekontrolowany lęk.

Jakie są objawy nadciśnienia?

- Bóle głowy, którym towarzyszy zmęczenie (bóle te są często zlokalizowane na karku i występują bardzo wcześnie rano)
- zawroty głowy lub dzwonienie w uszach
- palpitacje
- krwotoki z nosa
- dezorientacja lub senność
- drętwienie lub mrowienie w stopach i rękach.

Kto jest w grupie ryzyka?

- Osoby powyżej 55. roku życia
- ludzie z rodzinną historią nadciśnienia w młodym wieku
- osoby z niektórymi chorobami, takimi jak cukrzyca, bezdech senny czy choroby nerek.

Jakie choroby powoduje nadciśnienie?

Wysokie ciśnienie krwi jest głównym czynnikiem ryzyka wielu chorób:

- Zaburzenia serca i naczyń (dusznica bolesna, zawał serca i udar mózgu). Wysokie ciśnienie krwi oznacza, że krew wywiera większy nacisk na ściany tętnic, osłabiając je i zwiększając ryzyko zablokowania tętnicy przez miażdżycę.
- Niewydolność serca. Wysokie ciśnienie krwi może spowodować zmęczenie mięśnia sercowego.
- Problemy z nerkami (niewydolność nerek) i oczami (uszkodzenie siatkówki, które może prowadzić do utraty wzroku). Z powodu osłabienia naczyń krwionośnych.

Jak wykrywa się nadciśnienie?

Regularny pomiar ciśnienia krwi jest najlepszym sposobem na sprawdzenie, czy wszystko w porządku. Jeśli nie masz własnego ciśnieniomierza, możesz to zrobić za darmo w wielu aptekach

Przed postawieniem diagnozy lekarz kilkakrotnie zmierzy ciśnienie krwi podczas kolejnych wizyt. Może się ono zmieniać w zależności od tego, co tego dnia robiliśmy. Nierzadko stres i zdenerwowanie powodują znaczny wzrost ciśnienia krwi, także z powodu samej wizyty lekarskiej.

Jak kontrolować ciśnienie krwi?

To zasady, które pozwolą Ci utrzymać ciśnienie w ryzach:

- Utrzymuj prawidłową wagę. Jeśli masz nadwagę, zmniejszenie masy ciała jest najskuteczniejszą metodą obniżenia ciśnienia krwi.
- Uważaj ze słoną żywnością. Utrzymanie dobrej równowagi pomiędzy spożyciem sodu (znajdującego się w soli) i potasu (znajdującego się w owocach i warzywach) jest ważne dla utrzymania ciśnienia krwi w granicach normy.
- Jedz ryby 2 do 3 w tygodniu. Zawarte w nich kwasy tłuszczowe omega-3 zapewniają ochronę sercu i tętnicom. Wybieraj tłuste ryby, takie jak śledź, makrela, łosoś, sardynki i pstrąg.
- Jedz dużo owoców i warzyw, które zawierają błonnik, antyoksydanty i potas.
- Ogranicz spożycie tłuszczu, aby utrzymać dobry stan układu krwionośnego.
- Ogranicz alkohol lub całkowicie z niego zrezygnuj.
- Ćwicz. Zalecane są ćwiczenia typu kardio (energiczny spacer, bieganie, jazda na rowerze, taniec, pływanie). Zalecanych jest co najmniej 20 minut dziennie, ale wszelkie ćwiczenia fizyczne, nawet mniej intensywne, są korzystne. Regularne ćwiczenia mogą zmniejszyć ciśnienie skurczowe z 4 mmHg do 9 mmHg, nawet bez utraty wagi.
- Uważaj z nadmiarem ćwiczeń. Należy jednak zachować ostrożność w przypadku ćwiczeń wymagających podnoszenia ciężarów (np. na siłowni). Stają się one przeciwwskazane, gdy ciśnienie krwi jest wysokie. We wszystkich przypadkach najlepiej jest zasięgnąć porady lekarza przed rozpoczęciem programu ćwiczeń.
- Uważaj na chroniczny stres. Stres, niecierpliwość i złość odgrywają ważną rolę w rozwoju nadciśnienia. Związek pomiędzy stresem a nadciśnieniem jest złożony. Istnieją jednak dowody na to, że wydzielana pod wpływem stresu adrenalina podnosi ciśnienie krwi, ponieważ powoduje skurcz mięśni gładkich w ścianie naczyń krwionośnych, czyli zwężenie światła tętnic. Kiedy stres staje się chroniczny, w końcu uszkadza tętnice i serce. Ważne jest, aby zrozumieć pochodzenie stresu, aby móc go lepiej kontrolować. Zapobiegaj stresowi. Zalecane są takie ćwiczenia jak medytacja, relaks lub joga. Uprawiane regularnie (co najmniej 2 lub 3 razy w tygodniu), mogą dać dobre wyniki. Przeczytaj ***Jak radzić sobie ze stresem***.
- Rzuć palenie.
- Jeśli bierzesz leki, ściśle przestrzegaj zaleceń lekarza.

Źródło

NFZ o zdrowiu. Nadciśnienie tętnicze, Warszawa 2019