Ciśnienie krwi – kontroluj je i zapobiegaj chorobie

Data aktualizacji
2026-01-30

Ryzyko nadciśnienia wzrasta z wiekiem, ale choroba występuje też u młodych dorosłych, a nawet dzieci i nastolatków.

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

- ciśnienie skurczowe – 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.

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.

Co powoduje nadciśnienie

Czynniki, które mogą wpływać na podwyższone wartości ciśnienia tętniczego, np.:

- otyłość
- starszy wiek
- stres
- mała aktywność fizyczna
- skłonności dziedziczone
- nadmiar soli w diecie.

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.

Co świadczy o nadciśnieniu

Twoje ciśnienie może się zmieniać w ciągu dnia i jest to naturalne: np. wzrasta w stresie, podczas dużego wysiłku fizycznego, a obniża się w trakcie snu i odpoczynku.

> **Nadciśnienie tętnicze to choroba, która charakteryzuje się trwałym, podwyższonym ciśnieniem tętniczym krwi, którego wartość wynosi 140/90 mm Hg lub więcej.**

Lekarz rozpoznaje nadciśnienie tętnicze na podstawie regularnych pomiarów ciśnienia krwi. W czasie pomiaru zobaczysz dwie wartości, które oznaczają ciśnienie skurczowe i rozkurczowe.

> **Jeśli lekarz zleci Ci leczenie, nie możesz go przerywać. Przyjmuj stale leki, nawet jeśli wyniki się poprawią.**

Objawy

Objawy nadciśnienia nie są charakterystyczne, mogą to być np.:

- bóle głowy
- problemy ze snem
- łatwe męczenie się.

W trakcie choroby mogą pojawić się:

- bóle i zawroty głowy
- bóle w klatce piersiowej
- duszność w czasie i po wysiłku
- uczucie ciągłego zmęczenia
- kołatanie serca
- szumy w uszach.

> **Nadciśnienie tętnicze często nie daje objawów przez wiele lat – dlatego regularnie mierz swoje ciśnienie.**

Jak zapobiegać nadciśnieniu

Podstawą zapobiegania nadciśnieniu tętniczemu i jego rozwojowi jest przestrzeganie zasad zdrowego trybu życia, czyli:

- codzienny ruch
- zbilansowana dieta
- utrzymanie prawidłowej masy ciała
- niepalenie papierosów
- unikanie alkoholu.

Odpowiednia dieta pomaga

Sprawdź, jaka dieta wspomaga leczenie i zapobiega nadciśnieniu.

Zalecana jest dieta DASH

Jednym z najbardziej zalecanych modeli żywienia jest dieta DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension), czyli dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia. Jej stosowanie obniża ciśnienie tętnicze krwi i zmniejsza ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Jest to dieta bogata w produkty o znacznej zawartości witamin, składników mineralnych i błonnika. Dieta ta ogranicza produkty, zawierające nasycone kwasy tłuszczowe, izomery trans i sól. Zakłada też ograniczenie soli, słodyczy, cukru i czerwonego mięsa. Podstawą tej diety są:

- warzywa i owoce – w szczególności sezonowe, surowe i gotowane
- niskotłuszczowe produkty mleczne – tj. jogurty, kefiry i maślanki naturalne
- pełnoziarniste produkty zbożowe – grube kasze, razowe makarony, razowe pieczywo
- nasiona roślin strączkowych – m.in. fasola, soczewica, ciecierzyca
- ryby i owoce morza
- chudy drób – kurczak, indyk bez skóry
- orzechy, nasiona i pestki
- oleje roślinne – tj. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany.

Na stronie Diety NFZ znajdziesz plany żywieniowe (diety), które powstały w oparciu o zasady diety DASH.

- Potas reguluje i obniża ciśnienie tętnicze krwi.
- Wapń i magnez również korzystnie działają na ciśnienie tętnicze.

Potas znajduje się w wielu produktach – owocach, warzywach, nasionach roślin strączkowych, produktach zbożowych czy chudych produktach mlecznych. Bogate źródła wapnia to produkty mleczne. Magnez znajduje się w pełnoziarnistych produktach zbożowych, nasionach roślin strączkowych, orzechach i kakao.

Ile możesz jeść soli

Zmniejszenie ilości soli w diecie obniża ciśnienie u osób zdrowych oraz u osób z nadciśnieniem tętniczym. Nadmierne dodawanie soli do posiłków może utrudniać leczenie nadciśnienia tętniczego. Maksymalne dzienne spożycie soli zalecane przez Światową Organizację Zdrowia (ang. WHO – World Health Organization) wynosi 5 g. Jest to jedna płaska łyżeczka do herbaty.

Żeby solić mniej, zastosuj kilka zasad:

- Nie dosalaj posiłków na talerzu, nie trzymaj solniczki na stole.
- Zamiast soli doprawiaj potrawy świeżymi i suszonymi ziołami oraz przyprawami bez dodatku soli, sodu i glutaminianu sodu. Mogą to być np. majeranek, bazylia, oregano, kurkuma, natka pietruszki oraz mieszanki przypraw, np. zioła prowansalskie.
- Unikaj jedzenia o dużej zawartości soli np. słonych paluszków, krakersów, chipsów, żywności typu fast food, produktów konserwowych i wędlin.
- Uważaj na produkty jedzone poza domem, np. w restauracji. Mogą one zawierać znaczną ilość soli.

- Staraj się czytać etykiety produktów spożywczych. Wybieraj produkty o mniejszej zawartości soli. Sprawdzaj, ile soli lub sodu jest w porcji lub w 100 g produktu.

Potrzebujesz ruchu

W leczeniu i profilaktyce nadciśnienia tętniczego koniecznie zadbaj o regularną aktywność fizyczną. W wolnych chwilach spędzaj mniej czasu w pozycji siedzącej. Wybierz formę ruchu, która będzie dostosowana do Twoich możliwości, stanu zdrowia i preferencji. Dla zdrowych osób dorosłych powinno to być:

- co najmniej 150-300 minut tygodniowo umiarkowanego wysiłku tj. sprzątnie, prace w ogrodzie, pływanie, szybki spacer, jazda na rowerze

lub

- 75-150 minut tygodniowo wysiłku o dużej intensywności np. bieganie, tenis, jazda na nartach, intensywne prace w ogrodzie.

Osobom z nadciśnieniem tętniczym zazwyczaj zaleca się minimum 30 minut umiarkowanego wysiłku przez 5-7 dni tygodniowo. W miarę możliwości warto dążyć do wydłużenia czasu aktywności do 300 minut w tygodniu. Podjęcie wysiłku o dużej intensywności skonsultuj z lekarzem.

> **Swoje pomiary m.in. wartości ciśnienia tętniczego możesz wpisywać po zalogowaniu na portalu Diety NFZ, dzięki specjalnemu narzędziu - Pomiary postępów.**

Co powoduje nieleczone nadciśnienie tętnicze

U osób z nieleczonym nadciśnieniem tętniczym układ krążenia jest stale narażony na wysokie ciśnienie płynącej krwi. Może to prowadzić do negatywnych zmian w organizmie. Dotyczy to szczególnie serca, mózgu i nerek. To z kolei może powodować m.in. chorobę wieńcową, przerost lewej komory serca, udary.

Jakie są skutki nieleczonego 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 niedokrwiennego (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 pozwalają znacząco zmniejszyć ryzyko tych powikłań.**

Przeczytaj także

Profilaktyka chorób układu krążenia (CHUK)

Choroby układu krążenia to główna przyczyna zgonów w Polsce i na świecie. Zmiana stylu życia oraz wczesna diagnostyka mogą odwrócić ten niekorzystny trend

Co to są choroby dietozależne

Coraz więcej osób zmaga się z chorobami dietozależnymi. Często wiążą się one z niewłaściwym odżywianiem i stylem życia

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?