

17 Maja 2021 Światowy Dzień Nadciśnienia Tętniczego

Definicja nadciśnienia tętniczego

Nadciśnienie tętnicze to stan trwałego podwyższenia wartości skurczowego ciśnienia tętniczego do/powyżej wartości 140 mm Hg, i/lub wartości rozkurczowego ciśnienia tętniczego do/powyżej wartości 90 mm Hg.

Epidemiologia nadciśnienia tętniczego w Polsce

W Polsce nadciśnienie tętnicze jest diagnozowane u około 35–40% osób powyżej 18. roku życia – czyli problem ten dotyczy od 10 do 12,5 mln dorosłych Polaków. Niestety, wciąż ponad połowa z nich nie wie o swojej chorobie, a tylko 10% chorych przestrzega regularnie zaleceń lekarza. Obserwowany wzrost liczby zachorowań na nadciśnienie tętnicze jest wynikiem zmian demograficznych, jak i skutkiem narażenia na czynniki ryzyka, szczególnie wynikających ze zmian cywilizacyjnych.

Jak objawia się nadciśnienie tętnicze?

W początkowej fazie choroby nadciśnienie nie daje żadnych objawów lub mogą pojawić się mało charakterystyczne dolegliwości w postaci: duszności, bólów głowy, zawrotów głowy, bezsenności, kołatania serca, potliwości, uderzeń gorąca, zaczerwienienia twarzy, malej sprawności fizycznej i psychicznej.

Jak zapobiegać nadciśnieniu tętniczemu oraz jego powikłaniom?

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

1. Zmiana sposobu odżywiania
- jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców (np. żurawina, aronia, cytryny, jarzębina, buraki, pomidory, papryka, rzodkiewka, cebula, czosnek, pietruszka, sałata, brokuły, kalafior, szpinak, kapusta pekińska, groszek zielony, seler korzeniowy i naciowy, rokitnik),
- ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych;
- unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą zawartością soli,
- zmień sposób przygotowywania posiłków– zalecane potrawy gotowane na wodzie i na parze, duszone bez tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie, bez dodatku soli.
- posiłki spożywaj częściej ale w mniejszych ilościach 5–6 razy dziennie, ostatni posiłek 2– 3 godziny przed snem.
2. Wprowadzenie aktywności fizycznej do planu dnia (codziennie co najmniej 20 minutowy marsz; 2 razy w tygodniu pływanie lub jazda na rowerze; przerwy w pracy wykorzystane na spacer),
3. Porzucenie nałogu palenia tytoniu, picia alkoholu,
4. Utrzymanie odpowiedniego poziomu BMI <25kg/m². W przypadku nadwagi lub otyłości podejmij działania zmierzające ku zmniejszeniu wagi.
5. Regularne pomiary ciśnienia przy pomocy ciśnieniomierza (codzienna samokontrola),
6. Unikaj stresujących sytuacji,
7. Zadbaj o racjonalny odpoczynek(sen 8-godzinny, słuchanie muzyki, czytanie książek, trening relaksacyjny , pomoc w poradni psychologicznej w przypadku sytuacji stresogennych w rodzinie, miejscu pracy).

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 zgłaszać się na zaplanowane wizyty i badania.

W tym roku już po raz kolejny obchodzimy Światowy Dzień Nadciśnienia Tętniczego. To międzynarodowe święto zostało ustanowione w 2005 roku z inicjatywy Światowej Ligi Nadciśnienia Tętniczego oraz Międzynarodowego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego (International Society of Hypertension). Jego coroczne obchody w dniu 17 maja mają na celu podnoszenie wiedzy zarówno wśród personelu medycznego jak i społeczeństwa na temat objawów, metod leczenia oraz profilaktyki nadciśnienia tętniczego i jego następstw. Pomimo coraz lepszej znajomości czynników etiologicznych, oraz możliwości terapeutycznych choroby, nadciśnienie tętnicze stanowi nadal ważny problem kliniczny i społeczny. Bagatelizowanie go grozi ciężkimi powikłaniami, a nawet śmiercią.

Etiologia

Ze względu na przyczyny nadciśnienia tętniczego, schorzenie dzieli się na:

- samoistne (pierwotne) nadciśnienie tętnicze– spowodowane nakładającymi się na siebie czynnikami genetycznymi i środowiskowymi ,
- wtórne nadciśnienie tętnicze– jest skutkiem procesów chorobowych toczących się w innych układach i narządach jak zapalenie kłębuszków nerkowych, nefropatia cukrzycowa, wodonercze, nowotwory nerek, schorzenia neurologiczne, choroby nadnerczy i tarczycy.

Również niektóre leki mogą powodować wzrost ciśnienia tętniczego (np. doustne środki antykoncepcyjne, NLPZ – niesteroidowe leki przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, przeciwbólowe).

Czynniki predysponujące do rozwoju nadciśnienia tętniczego

Niemodyfikowalne czynniki ryzyka nadciśnienia tętniczego:

- wiek – ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego wzrasta u mężczyzn po 55 roku życia i po 65 roku życia u kobiet,
- płeć – ryzyko nadciśnienia jest wyższe u mężczyzn; u kobiet rozwój choroby obserwuje się po okresie menopauzy,
- występowanie choroby w rodzinie.

Modyfikowalne czynniki ryzyka nadciśnienia tętniczego:

- nadwaga i otyłość
- palenie tytoniu
- nadużywanie alkoholu
- brak aktywności fizycznej
- spożywania zbyt dużych ilości soli
- dieta bogata w tłuszcze zwierzęce i wysoko przetworzone produkty
- stres.

Diagnostyka nadciśnienia

Rozpoznanie nadciśnienia tętniczego jest na podstawie oceny wartości pomiarów ciśnienia skurczowego i rozkurczowego.

Leczenie obejmuje metody:

- niefarmakologiczne (zmiana stylu życia),
- farmakologiczne (leki moczopędne, blokujące enzym konwertujący angiotensynę, beta-blokery oraz blokery kanału wapniowego).

Celem prowadzonej terapii jest:

- obniżenie ciśnienia do wartości poniżej 140/90 mmHg,
- kontrola współistniejących czynników ryzyka sercowo-naczyniowego,
- korygowanie zaburzeń hemodynamicznych, metabolicznych, neuro-hormonalnych
- poprawa jakości życia.

Powikłania nadciśnienia tętniczego:

Nieleczone nadciśnienie tętnicze może mieć poważne skutki dla zdrowia i życia. Dotyczą one wielu narządów i układów ludzkiego organizmu. Najczęściej jednak powikłania choroby obejmują układ krążenia, układ nerwowy, a także nerki.

Możliwe powikłania nadciśnienia tętniczego to:

- niewydolność nerek,
- niewydolność mięśnia sercowego,
- przerost lewej komory serca,
- zmiany w siatkówce oka (retinopatia nadciśnieniowa),
- udar mózgu.



Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. Św. Rafała w Czerownej Górze



**NIE ZWLEKAJ, ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE.
Zacznij zmiany już dzisiaj!**

