

Co musisz wiedzieć o nadciśnieniu?



Nadciśnienie tętnicze to najczęstsza ze znanych przyczyn niepełnosprawności i przedwczesnej śmierci w Wielkiej Brytanii. Jest przyczyną wylewów, zawałów i chorób serca. Z powodu nadciśnienia cierpi obecnie na Wyspach co trzecia osoba dorosła, a każdego dnia zawał lub wylew spowodowany schorzeniem, któremu można było zapobiec, ma 350 osób.

Co to jest ciśnienie tętnicze?

W trakcie pracy serce pompuje krew do różnych części ciała, dostarczając organizmowi w ten sposób potrzebnej mu energii i niezbędnego tlenu. Przepływająca krew naciska na ściany naczyń krwionośnych. Siła tego nacisku to właśnie ciśnienie tętnicze krwi.

Ciśnienia krwi nie odczuwa się zwykle, ani się go nie zauważa. Jedynym sposobem, aby się dowiedzieć ile wynosi, jest jego zmierzenie.

Ciśnienie krwi mierzy się w milimetrach słupa rtęci (mm Hg). Przy pomiarze zapisuje się dwie liczby: jeżeli na przykład zmierzona wartość to 120/80 mm Hg, powiemy, że ciśnienie wynosi 120 na 80.

Poniższa tabela podpowiada, jak interpretować odczytane wartości.



Odczyt ciśnienia krwi	Znaczenie	Zalecenia
Poniżej 120 na 80	Ciśnienie krwi w normie, wartość właściwa dla zdrowego człowieka	Kontynuuj swój obecny zdrowy tryb życia, aby utrzymać ciśnienie krwi na tym poziomie
Między 121 na 81 i 139 na 89	Masz ciśnienie krwi nieco wyższe od właściwego. Spróbuj je obniżyć	Wprowadź w swoim stylu życia kilka korzystnych zmian
140 na 90 lub wyższe (utrzymujące się przez kilka tygodni z rzędu)	Masz nadciśnienie	Zmień styl życia – udaj się na wizytę do lekarza lub pielęgniarki i bierz przepisane leki

Co to jest nadciśnienie tętnicze?

Jeżeli wielokrotne, dokonywane przez kilka tygodni pomiary ciśnienia niezmiennie wskazują wartości 140 na 90 lub wyższe, prawdopodobnie masz nadciśnienie tętnicze. Może tak być również w przypadku, gdy tylko jedna z tych dwóch wartości przekracza normę.

Nadciśnienie to choroba przebiegająca zwykle bez wyraźnych symptomów. Jedyne sposobem, aby dowiedzieć się czy i Ciebie ona dotyczy, to wykonanie pomiaru ciśnienia. Należy jednak pamiętać, że pojedynczy wysoki odczyt nie musi wcale oznaczać, że masz nadciśnienie. Ciśnienie tętnicze krwi w ciągu dnia może zmieniać się z wielu różnych powodów. Aby można było stwierdzić nadciśnienie, trzeba odnotować wysokie wartości ciśnienia, utrzymujące się przez dłuższy czas.

♥ Dlaczego wysokie ciśnienie krwi to coś poważnego?

Jeżeli masz zbyt wysokie ciśnienie krwi, obciąża ono dodatkowo Twoje serce i naczynia krwionośne. W miarę upływu czasu to dodatkowe obciążenie może doprowadzić do uszkodzeń organów wewnętrznych, powodując problemy zdrowotne.

Nadciśnienie, którego się nie leczy, podnosi ryzyko zawału serca i wylewu. Może również powodować inne choroby serca, schorzenia nerek, jest też ściśle powiązane z niektórymi formami otępienia.



Co powoduje nadciśnienie tętnicze?

W większości przypadków przyczyn może być kilka. Nie do końca wiadomo, co powoduje nadciśnienie. Wiemy jednak, że na ryzyko rozwoju tego schorzenia wpływ ma prowadzony styl życia. Znajdujesz się w grupie podwyższonego ryzyka, jeżeli:

- ♥ spożywasz zbyt dużo soli;
- ♥ nie jesz wystarczająco dużo owoców i warzyw;
- ♥ nie jesteś osobą dostatecznie aktywną fizycznie;
- ♥ masz nadwagę;
- ♥ pijesz zbyt dużo alkoholu.

U niektórych osób nadciśnienie może być powiązane z inną chorobą, na przykład z problemami z nerkami.

W przypadku takich osób leczenie ich głównego schorzenia może w rezultacie spowodować powrót ciśnienia krwi do normy.



Kilka innych czynników, mających wpływ na poziom ciśnienia krwi

wiek: w miarę starzenia się efekty niezdrowego trybu życia kumulują się i mogą powodować wzrost ciśnienia tętniczego.

pochodzenie etniczne: osoby pochodzenia afrokaraibskiego i południowoazjatyckiego są bardziej narażone na tę chorobę, niż inne.

historia choroby w rodzinie: ryzyko nadciśnienia jest dla Ciebie wyższe, jeżeli mają, lub mieli je inni członkowie Twojej rodziny.

Zdrowy tryb życia, wpływający na obniżenie ciśnienia krwi

Jeżeli masz nadciśnienie, możesz wprowadzić w swoim sposobie życia szereg korzystnych zmian, które pomogą Ci z nim walczyć. Zastosowanie się do wymienionych niżej zaleceń, dotyczących diety i aktywności ruchowej, może w odczuwalny sposób wpłynąć na Twoje ciśnienie krwi.

1 Jedz mniej soli

Nadmiar soli podnosi ciśnienie krwi, ważne jest więc, aby jeść jej możliwie jak najmniej. Większość spożywanej soli to jednak nie sól dodawana do posiłków tuż przed spożyciem, lecz ta już zawarta w produktach żywnościowych, np. w chlebie, płatkach śniadaniowych czy gotowych posiłkach.

Nie dodawaj więc soli do potraw ani w trakcie gotowania, ani przy podawaniu posiłków. Robiąc zaś zakupy w sklepie spożywczym, sprawdzaj etykiety i - o ile to możliwe - wybieraj produkty o niższej zawartości soli.

2 Jedz więcej owoców i warzyw

Owoce i warzywa pomagają obniżyć ciśnienie krwi. Dorośli powinni codziennie jeść przynajmniej pięć porcji owoców i warzyw. Porcja to 80 gramów (jest to ilość odpowiadająca mniej więcej wielkości Twojej pięści).

Warto zadbać o różnorodność zjadanych owoców i warzyw, zarówno świeżych jak i suszonych, mrożonych, czy puszkowanych. Ważne, by nie zawierały dodatku soli, cukru ani tłuszczów.



3 Pij mniej alkoholu

Zbyt duże spożycie alkoholu z czasem powoduje wzrost ciśnienia krwi. Obecnie dopuszczalne granice konsumpcji tego rodzaju napojów to 14 jednostek dla mężczyzn i 14 jednostek dla kobiet tygodniowo. Jednostką w tym przypadku jest angielskie pół pinty (nieco ponad ćwierć litra) piwa lub cydru, niewielka lampka wina, lub 25 ml mocnego alkoholu.

Przestrzeganie tych ograniczeń powinno skutecznie utrzymywać ciśnienie krwi na właściwym poziomie.

4 Utrzymuj prawidłową wagę

Konieczna niekiedy utrata wagi pomaga obniżyć ciśnienie krwi i zmniejsza ryzyko problemów zdrowotnych. Najlepszym sposobem by schudnąć jest wybór uboższych w tłuszcz i mniej energetycznych potraw, przy jednoczesnym zwiększeniu aktywności ruchowej. Można więc schudnąć także bez stosowania drakońskich diet.

Postaraj się, aby cele, które sobie stawiasz, były realne. Wprowadzaj w swoim jadłospisie niewielkie zmiany i małymi krokami podnoś swoją aktywność ruchową, tak, aby zmienione przyzwyczajenia udało Ci się utrzymać przez całe życie.

5 Więcej ruchu!

Zaledwie 30 minut umiarkowanie intensywne ćwiczeń pięć razy w tygodniu wystarczy, aby utrzymać Twoje serce w zdrowiu, a ciśnienie krwi obniżyć. Jeżeli nie możesz znaleźć w ciągu dnia nawet tych 30 minut, pomoc może choćby nieznaczne zwiększenie ruchliwości.

Zastanów się, jak podnieść swoją aktywność fizyczną w trakcie zwykłych, codziennych czynności. Zadanie to spełni doskonale każde zajęcie, po którym poczujesz lekkie rozgrzanie i nieco przyspieszony oddech.



Leczenie nadciśnienia

Zmiana sposobu odżywiania i zwiększenie aktywności ruchowej mają duży wpływ na obniżenie ciśnienia krwi. Bez dodatkowego wsparcia mogą być jednak niewystarczające. Niekiedy konieczne jest zażywanie odpowiednich leków.

Istnieje bardzo wiele leków na nadciśnienie. Większość z dostępnych na rynku farmaceutyków można przypisać do jednej z czterech głównych grup:

- ♥ inhibitorów ACE
- ♥ antagonistów receptora angiotensyny
- ♥ antagonistów kanału wapniowego
- ♥ diuretyków tiazydowych

Istnieją też inne rodzaje leków, jednak farmaceutyki z powyższych czterech grup są obecnie najczęściej stosowane.

Lekarz podejmuje decyzję co do doboru środków leczniczych dla pacjenta. Może jednak nieco potrwać, zanim uda mu się dobrać właściwe dla Ciebie lekarstwo.

♥ Które leki są dla Ciebie odpowiednie?

Każdy człowiek jest inny, niektóre rodzaje środków farmakologicznych działają na jedne osoby lepiej, na inne gorzej. Coś, co świetnie sprawdza się w przypadku znajomego lub członka rodziny, w Twoim przypadku może się jednak okazać nieskuteczne.

Wiele osób zauważa ponadto, że stosowanie tylko jednego leku nie obniża w zadowalającym stopniu ich ciśnienia. Każda grupa leków działa inaczej na różne układy organizmu, więc leczenie się więcej niż jednym lekiem powinno być skuteczniejsze.





Włącz przepisane Ci lekarstwa w swój stały rozkład dnia – przyjmuj je codziennie o tych samych porach i spraw, aby stało się to Twoim nawykiem. W ten sposób wykorzystasz je najlepiej.

♥ Wykorzystaj lekarstwa jak najlepiej

Nadciśnienie tętnicze jest nieuleczalne. Jeżeli przepisano Ci na nie lekarstwa, zapewne będą one towarzyszyć Twemu całemu życiu. Jeżeli przestaniesz je zażywać, Twoje ciśnienie krwi znów wzrośnie.

Przyjmowanie lekarstw jest bardzo ważne, nawet, jeżeli nie narzekasz na złe samopoczucie. Utrzymując za ich pomocą niskie ciśnienie tętnicze, chronisz swoje serce i naczynia krwionośne przed uszkodzeniem i chorobami.

♥ Współpracuj z lekarzem lub pielęgniarką

Po dość krótkim czasie od rozpoczęcia przyjmowania nowego lekarstwa, lekarz lub pielęgniarka zechce zobaczyć się z Tobą ponownie, aby upewnić się, że leki dobrze na Ciebie działają, i że nie odczuwasz żadnych negatywnych skutków ubocznych.

Jeżeli po rozpoczęciu nowej kuracji zaczniesz czuć się inaczej, możesz sprawdzić listę skutków ubocznych na załączonej do leku ulotce; lepiej jednak zapytać o nie lekarza, pielęgniarkę lub skonsultować się z aptekarzem. Świetnie znają się oni na lekarstwach i będą mogli udzielić Ci rady.



Jeśli odczuwasz skutki uboczne kuracji farmakologicznej, prowadzący ją lekarz lub pielęgniarka mogą zmienić dawkę leku, lub przepisać Ci inne lekarstwo, które w Twoim przypadku może okazać się skuteczniejsze.



Pomiar ciśnienia krwi w domu

Dobrze jest mieć możliwość samodzielnego pomiaru swojego ciśnienia krwi w warunkach domowych. Daje to szansę kontroli ciśnienia na stałej bez konieczności codziennych wizyt u lekarza lub pielęgniarki. Można w ten sposób przekonać się, na jakim poziomie utrzymuje się ciśnienie krwi na co dzień.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką na ten temat. Być może przyda im się wiedza o Twoim ciśnieniu krwi poza wizytami w przychodni.

♥ Aparaty do pomiaru ciśnienia krwi

Jeżeli zamierzasz samodzielnie kontrolować swoje ciśnienie, ważny jest właściwie dobrany aparat przeznaczony do wykonywania pomiarów. Aparaty mierzące ciśnienie krwi na przedramieniu są najdokładniejsze.



Bez względu na to, jaki aparat wybierzesz, upewnij się, że został on „przetestowany klinicznie”. Taka adnotacja oznacza, że urządzenie zostało sprawdzone i podaje wiarygodne wyniki.

♥ Kiedy i jak mierzyć ciśnienie krwi?

O to, jak często mierzyć ciśnienie, zapytaj swojego lekarza lub pielęgniarkę. Z początku zwykle dobrze jest sprawdzać je regularnie, później jednak można zmniejszyć częstotliwość pomiarów.

Postaraj się dokonywać pomiaru zawsze o tej samej porze dnia, w trakcie odpoczynku. Ważne jest, aby porównywać ze sobą tylko wyniki uzyskane w podobnych okolicznościach.

Nie każdy jednak może mierzyć sobie ciśnienie samodzielnie. Jeżeli zauważysz, że samodzielnie mierząc ciśnienie, bardziej denerwujesz się wynikami pomiarów, porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką.

HISTORIA TOMA: „NIE MIAŁEM POJĘCIA”

Miała to być rutynowa kontrola ciśnienia przed rozpoczynającą się właśnie imprezą, promującą częste badanie ciśnienia krwi. Poproszono mnie, abym pierwszy wykonał sobie pomiar.

Konsultantka zmierzyła mi je, spojrzała na mnie z troską i zaskoczeniem. „Musi pan chyba zobaczyć się ze swoim lekarzem – i to zaraz!” oznajmiła.



Aż do tamtego momentu nie podejrzewałem nawet, że coś mogło być nie tak. Miałem 62 lata, czułem się świetnie i próbowałem nawet robić rzeczy, które robiłem, będąc 30 lat młodszy. W porządku, ważyłem nieco więcej, niż powinienem, ale kto nie ma problemu z dodatkowymi kilogramami?

„Ale ja naprawdę nic nie czuję”, powiedziałem. „Otóż to”, wyjaśniła. „Właśnie dlatego mówi się, że nadciśnienie to cichy zabójca”.

O tej broszurze

Jeżeli cierpisz na nadciśnienie, ta broszura jest właśnie dla Ciebie. Opracowano ją z zamiarem przekazania Ci podstawowych informacji o ciśnieniu krwi oraz o tym, jak żyć z nadciśnieniem. Odpowiada na takie pytania, jak:

- ♥ **co to właściwie jest nadciśnienie?**
- ♥ **kto jest narażony na tę chorobę i dlaczego?**
- ♥ **jak zmienić styl życia, aby obniżyć swoje ciśnienie krwi?**
- ♥ **jakie lekarstwa stosuje się przy nadciśnieniu?**

Ta publikacja powstała przy pomocy osób z nadciśnieniem tętniczym oraz zajmujących się nimi specjalistów. Jej treść została tak pomyślana, aby umożliwić Ci podjęcie najważniejszych dla Ciebie wyborów.

Informacje o Blood Pressure UK

Blood Pressure UK (Towarzystwo Ciśnienia Tętniczego) to brytyjska organizacja charytatywna. Jej celem jest walka z nadciśnieniem i uświadamianie społeczeństwu, że leczenie tej choroby zapobiega niepełnosprawności i przedwczesnej umieralności na wylewy, zawały i choroby serca. Służą temu działania, mające na celu uświadomienie ludziom, jak ważne jest zapobieganie wystąpieniu nadciśnienia tętniczego. Wspieramy osoby żyjące z nadciśnieniem oraz zagrożone tą chorobą. Dzięki naszym kampaniom osoby z nadciśnieniem mogą zostać usłyszane, a to pomaga im w uzyskaniu najlepszej możliwej opieki.

Jako zarejestrowana organizacja pożytku publicznego, Blood Pressure UK finansuje swoje działania z otrzymywanych darowizn. Będziemy wdzięczni każdemu, kto swoją darowizną pomoże nam pokryć koszt wydania tej broszury.

Blood Pressure UK
Wolfson Institute
Charterhouse Square
London EC1M 6BQ

www.bloodpressureuk.org

☎ +44 020 7882 6255/6218



LOTTERY FUNDED



Blood Pressure UK

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531