

Nadciśnienie tętnicze

Nadciśnienie tętnicze (hipertensja) jest bardzo powszechne. Pomimo że często nie daje żadnych objawów, świadomość, że masz wysokie ciśnienie krwi może zapobiec powikłaniom zagrażającym życiu, takim jak zawał serca czy udar mózgu.

Informacje, które znajdziesz na tej stronie:

- Czym jest ciśnienie tętnicze i nadciśnienie tętnicze
- Zagrożenia związane z nadciśnieniem tętniczym
- Przyczyny nadciśnienia tętniczego
- Objawy nadciśnienia tętniczego
- Gdzie zmierzyć lub sprawdzić ciśnienie tętnicze
- Jak zmierzyć lub sprawdzić ciśnienie tętnicze
- Diagnostyka nadciśnienia tętniczego
- Pomiar ciśnienia tętniczego
- Leczenie nadciśnienia tętniczego
- Kiedy należy sprawdzać ciśnienie tętnicze
- Pomoc i wsparcie

Czym jest ciśnienie tętnicze i nadciśnienie tętnicze

Ciśnienie tętnicze odnosi się do ciśnienia krwi w tętnicach. Tętnice to naczynia (przypominające rurki) transportujące krew z serca do mózgu i reszty ciała. Aby krew mogła przepływać po ciele, wymagana jest określona wartość ciśnienia.

Ciśnienie tętnicze naturalnie wzrasta i spada w ciągu doby, a normalnym zjawiskiem jest jego wzrost podczas ruchu. Problem pojawia się, gdy wartość ogólnego ciśnienia tętniczego jest zawsze wysoka, nawet w spoczynku – wówczas należy coś z tym zrobić.

Ciśnienie tętnicze mierzy się za pomocą dwóch wartości:

- **Ciśnienie skurczowe:** to ta wyższa wartość. Jest to ciśnienie wywierane na tętnice podczas pompowania krwi przez serce.
- **Ciśnienie rozkurczowe:** to ta niższa wartość. Liczba ta pokazuje, jak wysokie jest ciśnienie w tętnicach, gdy serce rozluźnia się między uderzeniami.

Termin medyczny określający wysokie ciśnienie tętnicze to „hipertensja” i oznacza, że ciśnienie krwi zawsze utrzymuje się na zbyt wysokim poziomie.

Nadciśnienie świadczy o tym, że serce pracuje ciężiej podczas pompowania krwi w organizmie.

Zagrożenia związane z nadciśnieniem tętniczym

Nadciśnienie tętnicze jest poważną chorobą.

Tętnice są zwykle elastyczne, więc mogą poradzić sobie ze wzrostem i spadkiem ciśnienia krwi. Jednak przy wysokim ciśnieniu krwi tętnice tracą swoją rozciągliwość, stają się sztywne lub wąskie.

Zwężenie tętnic ułatwia gromadzenie się złogów tłuszczowych (blaszek miażdżycowych). Zwężenie i uszkodzenie tętnic może wywołać zagrażający życiu zawał serca lub udar mózgu.

Nieleczone nadciśnienie tętnicze może również prowadzić do powikłań, takich jak:

- niewydolność nerek
- niewydolność serca
- problemy ze wzrokiem
- otępienie naczyniowe

Przyczyny nadciśnienia tętniczego

W większości przypadków nie ma konkretnej przyczyny nadciśnienia tętniczego, choć u większości osób rozwija się ono z powodu niewłaściwej diety, stylu życia lub stanu zdrowia.

W grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na nadciśnienie znajdują się osoby, które:

- są w wieku powyżej 65 lat
- mają w rodzinie chorych na nadciśnienie tętnicze
- palą papierosy
- nadużywają alkoholu
- spożywają zbyt dużo soli i za mało owoców i warzyw
- nie są wystarczająco aktywne fizycznie
- cierpią na otyłość, szczególnie brzuszna

Zwiększone ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego występuje również u osób żyjących na obszarach ubogich oraz u osób pochodzenia afrykańskiego, karaibskiego i południowoazjatyckiego. Zmiany w diecie i zwiększenie poziomu aktywności fizycznej pomogą obniżyć ciśnienie krwi.

U niektórych osób przyczyna wysokiego ciśnienia krwi jest znana. Mówimy wówczas o „nadciśnieniu tętniczym wtórnym”.

Oto kilka przykładów chorób, które je powodują:

- choroby nerek
- cukrzyca
- obturacyjny bezdech senny, który może prowadzić do zaburzeń snu
- niektóre leki, takie jak doustne środki antykoncepcyjne
- niektóre leki dostępne bez recepty i preparaty ziołowe

Jeśli masz obawy, że dany lek lub środek leczniczy może mieć wpływ na Twoje ciśnienie tętnicze, zapytaj o to swojego lekarza lub farmaceutę.

Objawy nadciśnienia tętniczego

Większość osób nawet nie wie, że ma nadciśnienie tętnicze, ponieważ nie wywołuje ono oczywistych objawów. Dlatego tak ważne jest regularne kontrolowanie ciśnienia krwi.

Rzadko może powodować objawy, takie jak niewyraźne widzenie, bóle głowy i krwawienia z nosa.

Gdzie zmierzyć lub sprawdzić ciśnienie krwi

Aż 5 milionów dorosłych w Wielkiej Brytanii ma niezdiagnozowane nadciśnienie tętnicze i nie zdaje sobie sprawy z zagrożenia. Jedynym sposobem, aby dowiedzieć się, czy masz nadciśnienie tętnicze, jest pomiar wartości ciśnienia.

Gdzie można sprawdzić ciśnienie tętnicze:

- w przychodniach lekarskich
- w większości aptek
- w niektórych miejscach pracy

Jeśli jesteś zdrową osobą w wieku od 40 do 74 lat i mieszkasz w Anglii lub Walii, otrzymasz zaproszenie na bezpłatną kontrolę stanu zdrowia organizowaną przez NHS (NHS Health Check) co 5 lat, która obejmuje badanie ciśnienia tętniczego.

Ciśnienie krwi można również sprawdzać samodzielnie w domu. W Anglii istnieje program o nazwie „Blood Pressure @home” mający na celu oferowanie wsparcia w tym zakresie. Dodatkowych informacji udzieli Ci lekarz rodzinny. Podobna inicjatywa istnieje również w Szkocji pod nazwą „Scale-Up BP”.

Jak zmierzyć lub sprawdzić ciśnienie krwi

Ciśnienie tętnicze jest zwykle mierzone za pomocą ciśnieniomierza. Zazwyczaj jest to elektroniczny monitor podłączony do nadmuchiwanego mankieta, który owija się wokół ramienia.

Wynik pomiaru ciśnienia krwi zawiera zawsze dwie wartości liczbowe. Pierwsza z nich to wartość maksymalna (ciśnienie skurczowe), a druga to wartość minimalna (ciśnienie rozkurczowe).

Przykładowy odczyt może wynosić 140/90 mmHg, co określa się jako „140 na 90” (mmHg to jednostka pomiaru ciśnienia tętniczego).

Diagnostyka nadciśnienia tętniczego

Aby potwierdzić diagnozę nadciśnienia tętniczego, ciśnienie należy zazwyczaj sprawdzić więcej niż jeden raz.

Wynika to z faktu, że ciśnienie może znacznie wzrastać i spadać w ciągu dnia. Jeśli badamy ciśnienie tętnicze w klinice, może ono być wyższe niż oczekiwano, zwłaszcza jeśli odczuwamy zdenerwowanie lub niepokój.

W przypadku gdy Twoje ciśnienie krwi podczas badania w klinice okaże się wysokie, możesz otrzymać następujące zalecenia:

- Wykonaj dodatkowe pomiary ciśnienia w domu za pomocą 24-godzinnego monitora (tzw. ambulatoryjne monitorowanie ciśnienia krwi, ang. ABPM).
- Rejestruj dodatkowe odczyty w domu, korzystając z własnego ciśnieniomierza (domowe monitorowanie ciśnienia krwi, ang. HBPM).
Warto również zapytać personel Twojej przychodni lekarskiej, czy placówka uczestniczy w programie, w ramach którego pacjenci mogą wypożyczyć ciśnieniomierz.

Jeśli poproszono Cię o monitorowanie ciśnienia krwi w domu, lekarz rodzinny zaleci wykonywanie pomiarów przez kilka dni. Może to obejmować wykonanie serii pomiarów (co najmniej dwóch) dwa razy dziennie – rano i wieczorem.

Po analizie wszystkich pomiarów ciśnienia tętniczego na przestrzeni kilku dni lekarz rodzinny będzie w stanie określić średnią wartość ciśnienia.

W niektórych przypadkach lekarz rodzinny może przeprowadzić jeszcze inne testy. Może na przykład skierować Cię na badania krwi w celu sprawdzenia poziomu cholesterolu i czynności nerek lub skontrolować rytm bicia serca za pomocą elektrokardiogramu (EKG).

Kup własny ciśnieniomierz

Aby ułatwić kontrolę ciśnienia krwi w domu, w naszym sklepie internetowym znajdziesz zatwierdzone ciśnieniomierze. Odwiedź stronę giftshop.bhf.org.uk/health-fitness.

Dowiesz się tam również, jak wybrać niezawodny ciśnieniomierz.

Pomiary ciśnienia tętniczego

Zdrowe lub prawidłowe ciśnienie krwi

Istnieją dwie kategorie prawidłowego ciśnienia krwi:

- **Za prawidłowe ciśnienie krwi** uważa się zwykle wartości pomiędzy 90/60 mmHg a 120/80 mmHg. Ze względu na to, że z wiekiem tętnice stają się coraz sztywniejsze, w przypadku osób powyżej 80. roku życia idealne ciśnienie krwi wynosi poniżej 150/90 mmHg (lub 145/85 mmHg w warunkach domowych).
- **Prawidłowe ciśnienie krwi podchodzące pod nadciśnienie**, czasami nazywane „stanem przednadciśnieniowym”, to sytuacja, w której ciśnienie krwi nie jest na optymalnym poziomie, ale nie występuje jeszcze nadciśnienie. Zazwyczaj przyjmuje się, że wynosi ono od 120/80 mmHg do 140/90 mmHg. Osiągnięcie tego poziomu powinno skłonić do prowadzenia zdrowszego trybu życia, aby zapobiec rozwinięciu się nadciśnienia tętniczego.

Nadciśnienie tętnicze

Istnieją trzy różne etapy nadciśnienia tętniczego:

- **Etap pierwszy:** ciśnienie krwi mieści się w przedziale od 140/90 mmHg do 160/100 mmHg w klinice lub od 135/85 mmHg do 150/95 mmHg w domu.
- **Etap drugi:** ciśnienie krwi mieści się w przedziale od 160/100 mmHg do 180/120 mmHg w klinice lub wynosi ponad 150/95 mmHg w domu.
- **Etap trzeci:** ma miejsce, gdy skurczowe ciśnienie krwi przekracza 180 mmHg lub rozkurczowe ciśnienie krwi przekracza 120 mmHg w klinice. Etap ten nazywany jest też „ciężkim nadciśnieniem”, a lekarz rodzinny powinien pilnie ocenić pacjenta w celu przeprowadzenia dalszych badań.

Porozmawiaj o swoich pomiarach z zespołem opieki zdrowotnej, który odpowie na Twoje pytania. Wspólnie możecie ustalić docelowe ciśnienie krwi, które jest odpowiednie dla Ciebie i Twoich celów zdrowotnych.

Leczenie nadciśnienia tętniczego

Sposób leczenia nadciśnienia tętniczego zależy od wielu czynników, takich jak cele zdrowotne i stopień zaawansowania choroby. Zespół opieki zdrowotnej w przychodni lekarskiej pomoże Ci opracować plan obniżenia ciśnienia.

Możesz obniżyć ciśnienie krwi i utrzymać je na odpowiednim poziomie poprzez wprowadzenie zmian w stylu życia. Najnowsze dowody wskazują, że walka z otyłością i aktywność fizyczna są szczególnie ważne. Od razu odczujesz korzyści w postaci poprawy jakości snu, zwiększonej ilości energii i lepszego nastroju.

Jeśli Twoje ciśnienie krwi jest wysokie lub bardzo wysokie, oprócz zmiany stylu życia lekarz rodzinny zazwyczaj zaproponuje również leki.

Kiedy należy sprawdzać ciśnienie krwi

Jeśli jesteś zdrową osobą w wieku od 40 do 74 lat, warto sprawdzać ciśnienie krwi co pięć lat podczas kontroli stanu zdrowia organizowanej przez NHS (NHS Health Check), jeśli mieszkasz w Anglii lub Walii. Jeśli Twój pomiar znajduje się blisko progu nadciśnienia tętniczego, zespół opieki zdrowotnej może poprosić cię o częstsze monitorowanie ciśnienia krwi.

Jeśli ciśnienie krwi jest pod odpowiednią kontrolą, zazwyczaj będzie ono monitorowane raz w roku, wraz z przeglądem przyjmowanych leków. Ciśnienie krwi należy sprawdzać częściej niż raz w roku w przypadku zmiany dawek przyjmowanych leków lub rozpoczęcia przyjmowania nowych leków.

Jeśli posiadasz własny ciśnieniomierz, zapytaj zespół opieki zdrowotnej, jak często należy mierzyć ciśnienie krwi w domu. Warto prowadzić dziennik pomiarów – pomoże to zespołowi opieki zdrowotnej dostrzec wzorce w Twoich wynikach. Obserwowanie, jak z biegiem czasu poprawia się ciśnienie krwi, może być motywujące.

Dowiedz się więcej o swoim sercu i o tym, jak o nie dbać. Odwiedź stronę bhf.org.uk/information-support

Nasze dane na temat zdrowia są wiarygodne

Zastosowaliśmy ośmioetapową ocenę, aby upewnić się, że informacje te są rzetelne, dokładne i wiarygodne.



bhf.org.uk

© British Heart Foundation 2024, zarejestrowana organizacja charytatywna w Anglii i Walii (225971) oraz w Szkocji (SC039426)

To tłumaczenie zostało wsparte przez Royal Mail we współpracy z British Heart Foundation.