



Czynniki ryzyka specyficzne w nadciśnieniu tętniczym - poradnik

Poradnik ten nie ma na celu zastępowanie fachowej porady medycznej ze strony lekarza, pielęgniarki, ale dostarczyć informacji związanych z ryzykiem wystąpienia nadciśnienia tętniczego.

Opracowanie:
Zespół Promocji i Edukacji Zdrowotnej
Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.
08-110 Siedlce ul. Poniatowskiego 26

Ciśnienie krwi



Gdy serce pracuje, wówczas zachodzi seria rytmicznych skurczów i rozkurczów, które sprawiają, że krew bez przerwy krąży po organizmie. W momencie skurczu serca, kiedy wypychana jest z jego aorty największa ilość krwi, notuje się najwyższe ciśnienie, z kolei w chwili rozkurczu jest ono najniższe. Dlatego, aby określić, czy ma się **nadciśnienie tętnicze**, niedociśnienie czy też prawidłowe ciśnienie krwi, należy mierzyć oba te parametry, a następnie porównać je ze sobą, żeby odczytać wynik i go zinterpretować.

Jeśli zastanawiasz się nad tym, **jak mierzyć ciśnienie tętnicze** zwróć się o pomoc do pielęgniarki lub lekarza, którzy będą mogli poinstruować o tym, jak samodzielnie mierzyć ciśnienie i dokładnie przestudiuj instrukcję ciśnieniomierza .

Nadciśnienie tętnicze jest notowane wówczas, gdy oba parametry są wyższe od normy, czyli od wartości **140/90 mmHg**, która uznawana jest za graniczną. Jednocześnie trzeba pamiętać o tym, że nie przesądza o tym jednorazowy pomiar, ponieważ dany wynik może być przekłamany np. wcześniej wykonaną aktywnością fizyczną , stanem psychicznym człowieka czy stosowanymi przez niego używkami.

Kto jest zagrożony nadciśnieniem tętniczym?

- ✓ każda osoba po 30-40 roku życia ,
- ✓ z nadciśnieniem tętniczym w wywiadzie rodzinnym
- ✓ ze schorzeniami serca i miażdżycą ,cukrzycą ,
- ✓ ze schorzeniami nerek
- ✓ z reumatoidalnym zapaleniem stawów
- ✓ osoby przewlekłe narażone na hałas
- ✓ prowadzące nieuregulowany tryb życia
- ✓ praca zmianowa ,stresowa np. kierowcy
- ✓ osoby opiekujące się osobami niepełnosprawnymi w domu

Co to są czynniki ryzyka?

To cechy i nawyki, które zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia choroby u osoby, u której one występują.

Istnieją czynniki ryzyka, te na które nie mamy wpływu (np. wiek lub płeć) i te, które możemy zmienić:

- ✓ **palenie tytoniu (nikotynizm),**
- ✓ **cukrzyca,**
- ✓ **nadwaga, otyłość**
- ✓ **wysoki poziom cholesterolu.**
- ✓ **nadmierne spożywanie alkoholu**
- ✓ **spożywanie zbyt dużej ilości soli**
- ✓ **stresujący tryb życia**
- ✓ **schorzenia tj. choroby nerek, rak nadnerczy, niedoczynność tarczycy, choroby serca**
- ✓ **stosowanie doustnej antykoncepcji**
- ✓ **brak aktywności fizycznej,**
- ✓ **dodatni wywiad rodzinny tj. występowanie udaru mózgu, zawału serca, niewydolności krążenia u rodziców**

Im więcej czynników ryzyka występuje u jednej osoby, tym większe jej ryzyko zachorowania, dlatego warto starać się przedłużyć swoje życie zmieniając styl życia.

Objawy

Nie ma specyficznych objawów nadciśnienia tętniczego. Częściej mogą występować bóle głowy, zawroty, szумы w uszach czy krwawienia z nosa. Nie są to jednak objawy typowe dla nadciśnienia tętniczego. Większe znaczenie może mieć pojawiająca się upośledzona tolerancja wysiłku ("zadyszka" czy łatwiejsze męczenie się),

Jakie są możliwe działania profilaktyczne?

1. **Jeśli masz nadwagę, zrzuć kilka kilogramów.** Utrzymaj właściwą wagę pomoże zapobiec wysokiemu ciśnieniu krwi i **zapobiega otyłości.**
2. **Właściwie odżywiaj się .**
3. **Regularnie uprawiaj aktywność fizyczną.**
4. **Radzenie sobie ze stresem.**
5. **Unikaj palenia tytoniu i stosowania innych używek**
6. **Wykonuj domowe pomiary ciśnienia.**

Warunkiem jest dokładne zapoznanie pacjenta z techniką pomiaru.

- a) pomiar ciśnienia należy przeprowadzić po 5-minutowym odpoczynku, z mankietem założonym na ramieniu (na poziomie serca), na którym stwierdzono wyższe wartości ciśnienia,
- b) mankiet powinien równomiernie uciskać ramię i ściśle do niego przylegać, a jego dolny brzeg powinien znajdować się około 2-3 cm powyżej zgięcia łokciowego. Ważne jest aby ramię badanego znajdowało się na poziomie serca.
- c) dla celów diagnostycznych 2 pomiary rano i 2 wieczorem, przez co najmniej 3 dni robocze (wyników z 1 dnia nie uwzględnia się w rozpoznawaniu nadciśnienia),
- d) pacjent powinien zapisywać pomiary w dzienniczku samokontroli.

Klasyfikacja Ciśnienia Tętniczego u osób powyżej 18 r.ż.

Ciśnienie Tętnicze	Skurczowe (mm Hg)		Rozkurczowe
Ciśnienie optymalne	< 120	i	< 80
Ciśnienie prawidłowe	120-129	lub	80-84
Ciśnienie wysokie prawidłowe	130-139	lub	85-89
I okres Nadciśnienie stopnia I	140-159	lub	90-99
II okres Nadciśnienia umiarkowane stopnia II	160-179	lub	100-109
III okres Nadciśnienie ciężkie stopnia III	≥180	lub	≥110

Opracowano na podstawie:

1. Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego (2011r.)
2. Europejskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego
3. Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego