

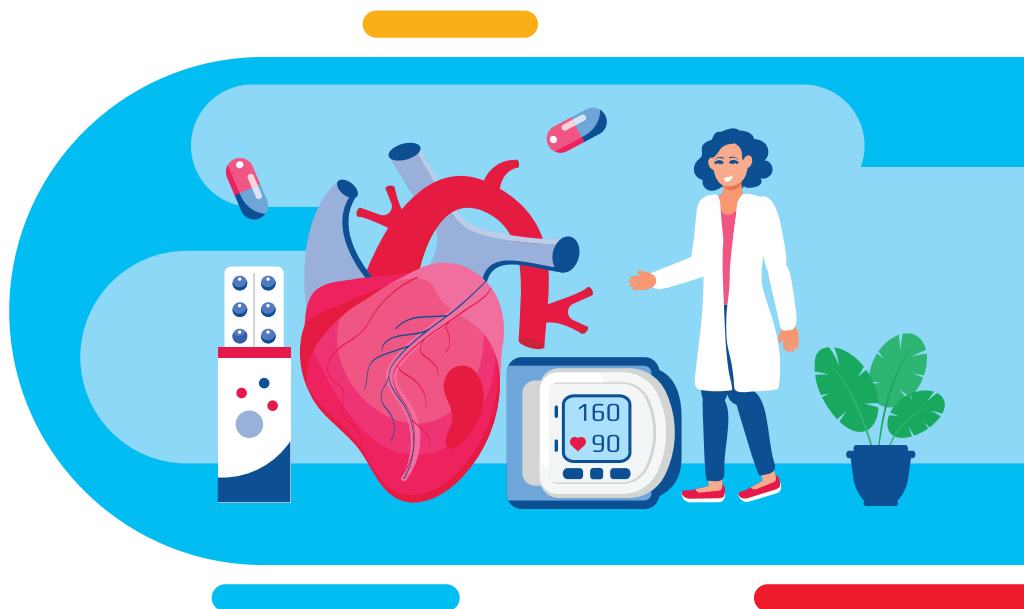


**SERVIER
DLA SERCA**



**XIX edycja ogólnopolskiej kampanii
profilaktyczno-edukacyjnej SERVIER DLA SERCA**

IDŹ NA REKORD. WYGRAJ Z NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM!



**Kontroluj ciśnienie krwi regularnie
Nie lekceważ podwyższonych wartości ciśnienia tętniczego
Dowiedz się jak dbać o swoje serce!**

CO TO JEST CIŚNIENIE TĘTNICZE?

Ciśnienie tętnicze to siła z jaką fala krwi wypychana przez serce uderza o ścianę naczynia. Zależnie od tego, czy pozostajemy w spoczynku, czy intensywnie w danym momencie pracujemy, albo pozostajemy pod wpływem stresu, ciśnienie tętnicze przyjmuje różne wartości.

Podczas pomiaru uzyskuje się dwie liczby, oznaczające ciśnienie skurczowe i rozkurczowe krwi, a wynik podaje się w milimetrach słupa rtęci (mm Hg).

Zgodnie z obowiązującą klasyfikacją ciśnienia tętniczego za prawidłowe uznaje się ciśnienie 120–129/80–84 mm Hg.

Wyróżnia się też:

- wysokie prawidłowe ciśnienie krwi – ciśnienie skurczowe 130–139 mm Hg oraz ciśnienie rozkurczowe 85–89 mm Hg
- optymalne ciśnienie krwi – wartości ciśnienia niższe niż 120/80 mm Hg.

CYJM JEST NADCIŚNIENIE TĘTNICZE?

Nadciśnienie tętnicze to przewlekła choroba, którą charakteryzuje stałe utrzymujące się podwyższone, tj. przekraczające normę, wartości ciśnienia tętniczego.

Nadciśnienie tętnicze można rozpoznać, jeśli średnie wartości ciśnienia tętniczego, tj. wyliczone co najmniej z dwóch niezależnie wykonanych pomiarów, są równe lub wyższe niż 140 mm Hg dla ciśnienia skurczowego i/lub 90 mm Hg dla ciśnienia rozkurczowego.

Nie można zdiagnozować nadciśnienia tętniczego opierając się na pojedynczym pomiarze ciśnienia krwi, dlatego zazwyczaj dokonuje się ich co najmniej dwóch, a następnie w odstępie kilku dni lub nawet kilku tygodni powtarza pomiary.

KIEDY ROZPOZNAJEMY NADCIŚNIENIE TĘTNICZE?

CIŚNIENIE SKURCZOWE [mm Hg]	CIŚNIENIE ROZKURCZOWE [mm Hg]	ROZPOZNIANIE	CO ROBIĆ?
≤ 120	≤ 80	Ciśnienie optymalne	Lepiej być nie może
120–129	80–84	Ciśnienie prawidłowe	Jest w porządku
130–139	85–89	Ciśnienie wysokie prawidłowe	Konieczna jest zmiana stylu życia. U osób z licznymi czynnikami ryzyka lub innymi chorobami przewlekłymi konieczne może okazać się przyjmowanie leków, skonsultuj się z lekarzem.
140–159	90–99	Nadciśnienie tętnicze 1. stopnia	Konieczna jest: • Zmiana stylu życia • Konsultacja lekarska
160–179	100–109	Nadciśnienie tętnicze 2. stopnia	
≥ 180	≥ 110	Nadciśnienie tętnicze 3. stopnia	
≥ 140	< 90	Izolowane nadciśnienie skurczowe	

REALNE ZAGROŻENIE

Nadciśnienie tętnicze to podstępne schorzenie, gdyż przez wiele lat może nie powodować żadnych objawów, a pierwsze niespecyficzne sygnały ostrzegawcze zazwyczaj są przez chorych bagatelizowane. Wysokie ciśnienie tętnicze uszkadza nie tylko naczynia krwionośne, ale także różne organy. Im wyższe ciśnienie krwi, im dłużej pozostaje ono nieleczone, tym większe szkody dla organizmu.

Nadciśnienie bywa nazywane „cichym zabójcą”, gdyż nieleczone może prowadzić do groźnych powikłań, w tym niewydolności i zawału serca, udaru mózgu, postępującej niewydolności organów wewnętrznych, w szczególności nerek, oraz retinopatii nadciśnieniowej. Nadciśnienie tętnicze, to również jedna z najczęstszych przyczyn zgonów z powodu chorób układu krążenia.

OBJAWY NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO

Objawy nadciśnienia tętniczego zwykle pojawiają się dopiero wtedy, gdy ciśnienie krwi osiąga bardzo wysokie wartości, choć nie jest to zasadą.

Zdarza się też, że objawy nie pojawiają się nigdy. Dlatego tak istotne jest profilaktyczne kontrolowanie wartości ciśnienia tętniczego, np. przy okazji wizyt w gabinecie lekarza rodzinnego, w aptece, lub samodzielna kontrola w warunkach domowych.

Wśród dolegliwości, które powinny nas zaniepokoić i które mogą być związane z podwyższonym ciśnieniem tętniczym, najczęściej wymienia się:

- zawroty głowy;
- bóle głowy (najczęściej występujące wcześniej rano i zlokalizowane w okolicach karku);
- uczucie kołatania serca;
- potliwość;
- zaburzenia snu;
- dzwonienie w uszach;
- krwotoki z nosa;
- drętwienie lub mrowienie w stopach i rękach;
- zaczerwienienie twarzy i uderzenia gorąca;
- obniżenie sprawności psychicznej i fizycznej.

CHOROBA CYWILIZACYJNA

Dane Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazują, że na świecie liczba dorosłych pacjentów z podwyższonym ciśnieniem tętniczym podwoiła się z 650 milionów w 1990 r. do 1,28 miliarda w 2019 r.

Jednocześnie warto podkreślić, że ponad 700 milionów osób żyje z nieleczonym nadciśnieniem.



Jak wynika z danych Narodowego Funduszu Zdrowia w 2018 r. niemal 10 milionów dorosłych Polaków miało zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze, co stanowiło 31,5% populacji żyjącej w naszym kraju. Oznacza to, że statystycznie co trzeci dorosły Polak zmaga się z podwyższonym ciśnieniem krwi.

Wciąż wiele osób pozostaje niezdiagnozowanych, dlatego szacuje się, że obecnie problem nadciśnienia tętniczego dotyczy 12 milionów Polaków.

PRZYCZYNY WYSTĘPOWANIA NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO

Nadciśnienie tętnicze jest wypadkową czynników środowiskowych i genetycznych. Czynniki środowiskowe to brak aktywności fizycznej, otyłość, nieprawidłowa dieta z dużą ilością soli i cukru, stres, palenie papierosów, nadmierne spożycie alkoholu, zła jakość snu.

Należy pamiętać, że ciśnienie rośnie wraz z wiekiem, ale nie jest zarezerwowane wyłącznie dla seniorów. U mężczyzn zaczyna się rozwijać w wieku 30-40 lat, u kobiet najczęściej w wieku 40-60 lat. To oznacza, że w wieku czterdziestu kilku lat możemy już mieć podwyższone wartości.

Pamiętajmy też, że efekt ciśnienia jest związany z czasem narażenia na wysokie wartości. A więc im dłużej jesteśmy narażeni, tym mamy większe ryzyko sercowo-naczyniowe. Dlatego tak istotne jest profilaktyczne kontrolowanie ciśnienia przynajmniej raz w roku, abyśmy wiedzieli, jak nam się zwiększają wartości wraz z wiekiem. Jeżeli nasz styl życia będzie zdrowy, to ciśnienie będzie wzrastało wolniej.

CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO

Do najczęstszych wymienianych czynników ryzyka nadciśnienia tętniczego należą:

NIEMODYFIKOWALNE	MODYFIKOWALNE
Płeć męska	Palenie tytoniu – aktywne lub w przeszłości
Wiek (mężczyźni ≥ 55 lat; kobiety $65 \geq$ lat)	Hipercholesterolemia
Przedwczesna menopauza	Hiperurykemia
Przedwczesna choroba układu krążenia w wywiadzie rodzinnym (mężczyźni < 55 . rż.; kobiety < 65 . rż.)	Nadwaga i otyłość
	Siedzący tryb życia
Nadciśnienie rozpoznane w młodym wieku u rodziców lub w wywiadzie rodzinnym	Czynniki psychospołeczne i socjoekonomiczne
	Spoczynkowa akcja serca > 80 /min

ZASADY PROFILAKTYKI W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Warunkiem koniecznym do prawidłowego leczenia nadciśnienia tętniczego jest zmiana stylu życia, której służy:

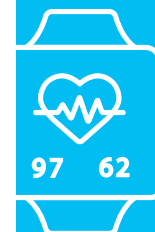
- **redukcja nadmiernej masy ciała**
 - zmniejszenie kaloryczności i składu diety
 - zwiększenie spożycia warzyw i innych pokarmów pochodzenia roślinnego (4–5 porcji)
 - unikanie pokarmów o dużej zawartości tłuszczów zwierzęcych (źródło nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu)
 - włączenie do diety ryb, owoców, jarzyn i innych produktów zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe
- **ograniczenie spożycia soli kuchennej (do 5 g/dobę)**
 - rezygnacja z używania soli w trakcie przygotowywania posiłków i dosalania potraw
 - spożywanie posiłków z naturalnych, świeżych składników
 - unikanie produktów konserwowanych związkami sodu
- **redukcja nadmiernego spożycia alkoholu**
- **zaprzestanie palenia papierosów**
- **zwiększenie aktywności fizycznej**
 - codzienne, systematyczne wykonywanie wysiłku aerobowego o umiarkowanie dynamicznej intensywności przez 30–45 minut
 - wykonywanie ćwiczeń wytrzymałościowych (np. chodzenie, bieganie, pływanie) uzupełnionych ćwiczeniami oporowymi (np. przysiady), dostosowanych do wieku, współistniejących schorzeń i preferencji pacjenta.

KONTROLUJ CIŚNIENIE TĘTNICZE W DOMU!

Samodzielne pomiary w warunkach domowych pozwalają skuteczniej kontrolować wartości ciśnienia tętniczego pomiędzy wizytami u lekarza.

Aby pomiar był wiarygodny należy pamiętać o kilku zasadach:

- **wymagania dotyczące sprzętu**
 - używaj w pełni automatycznych, certyfikowanych aparatów posiadających mankiety zakładany na ramię (ciśnieniomierze nadgarstkowe nie są zalecane).
- **przygotowanie do pomiaru**
 - co najmniej 30 minut przed pomiarem nie pij kawy i nie pal papierosów, nie spożywaj posiłków i nie wykonuj ćwiczeń.
 - przed pomiarem odpocznij kilka minut w pozycji siedzącej z podpartymi plecami, w cichym pomieszczeniu.
 - mierz ciśnienie w pozycji siedzącej, z podpartymi plecami.
 - nie rozmawiaj podczas wykonywania pomiaru i w przerwie pomiędzy kolejnymi pomiarami w serii.



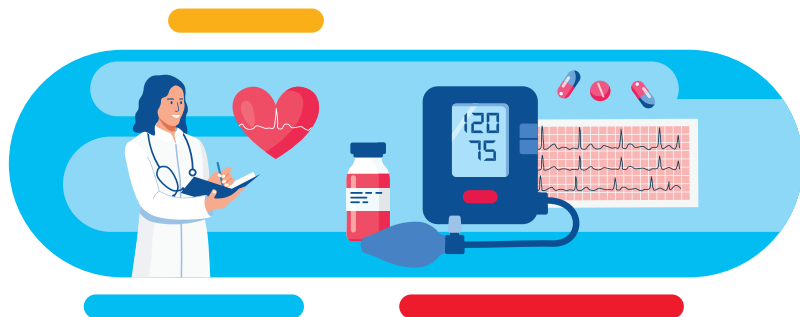
- mankiet aparatu natóż na odstąpięte, pozbawione uciskającej odzieży ramię, na wysokości serca.
- w czasie pomiaru zegnij lekko rękę w łokciu i luźno oprzyj na poziomie 4. międzyżebra.
- **technika prawidłowego pomiaru ciśnienia tętniczego**
 - pomiary wykonuj o stałych porach rano i wieczorem, w równych odstępach czasu (np. 6.00–18.00, 7.00–19.00 itp.), powtarzając każdorazowo pomiar trzykrotnie, z minutowym odstępem.
 - pomiary wykonuj bezpośrednio przed przyjęciem leków, a w godzinach porannych przed posiłkiem.
 - dokonaj trzech pomiarów w odstępach 1 minuty, a miarodajną wartość ciśnienia krwi oblicz na podstawie średniej z drugiego i trzeciego pomiaru.
 - każdorazowo uzyskane w trakcie pomiarów wartości ciśnienia tętniczego w kolejnych dniach zapisuj w dzienniczku samokontroli.

LECZENIE NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO

U wielu chorych do osiągnięcia zadowalających wartości ciśnienia tętniczego wystarczy zmiana stylu życia i zminimalizowanie czynników ryzyka nadciśnienia tętniczego. Jednak, gdy mimo wprowadzenia odpowiednich zmian nie można osiągnąć zaplanowanego obniżenia ciśnienia konieczne okazuje się przyjmowanie tabletek – po wcześniejszej konsultacji i wyłącznie pod kontrolą lekarza.

W leczeniu nadciśnienia tętniczego stosuje się różnorakie leki hipotensyjne (obniżające ciśnienie) pojedynczo lub w połączeniach, albo jako preparaty złożone, czyli takie które w jednej tabletkie zawierają kilka leków z różnych grup działających jednocześnie, ale w innych mechanizmach.

Warunkiem skutecznego leczenia nadciśnienia tętniczego jest jednoczesne wprowadzenie zmiany stylu życia i stosowanie się do zaleceń lekarza. Pacjenci z nadciśnieniem tętniczym powinni regularnie kontrolować ciśnienie tętnicze poprzez samodzielne pomiary w warunkach domowych, a wyniki notować i konsultować podczas wizyty lekarskiej. Rekomenduje się prowadzić pomiary (zapisywać) na 7 dni przed wizytą u lekarza dokonując dwukrotnego pomiaru rano i wieczorem. Pozwoli to zoptymalizować dobór terapii.



DBAJ O SERCE!

Więcej informacji nt. kampanii **SERVIER DLA SERCA** oraz zagadnień profilaktyki chorób układu krążenia dostępnych jest pod adresem:

www.dbajoserce.pl oraz w mediach społecznościowych na profilu

www.facebook.com/dbajoserce

<https://www.instagram.com/dbajoserce/>.

BIBLIOGRAFIA

Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym - 2019 rok. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego, Nadciśnienie tętnicze w praktyce, 2019;5(1):1-86.

Wytyczne PTL/KLRWP/PTK/PTDL/PTD/PTNT diagnostyki i leczenia zaburzeń lipidowych w Polsce 2021, Nadciśnienie tętnicze w Praktyce, 2021;7(3):113-122
2021 European Society of Hypertension practice guidelines for office and out-of-office blood pressure measurement, Journal of Hypertension, 2021;39

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

<https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension>

<https://pacient.gov.pl/zapobiegaj/cisnienie-pod-kontrola>

https://hiperedu.pl/index.php/dla_pacjenta/najczesciej_zadawane_pytania

https://www.mp.pl/pacjent/nadcisnienie/informacje/cisnienie_nadcisnienie/58698.nadcisnienie-tetnicze

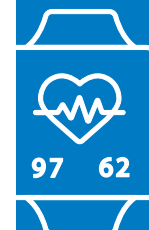
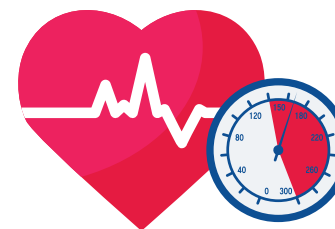
<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/kardiologia/nadcisnienie-tetnicze-objawy-przyczyny-leczenie-dieta-aa-7bCS-4LN6-KEAH.html>

<https://portal.abczdrowie.pl/nadcisnienie-tetnicze>

<https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-ukladu-krzenia.nadcisnienie---przyczyny--objawy--leczenie--powiklania--jak-wykonac-pomiar-,artykul,1671131.html>

PAMIĘTAJ!

Nadciśnienie tętnicze - jeśli pozostaje nieleczone – może prowadzić do śmierci! Pomiar ciśnienia tętniczego jest jedynym sposobem, aby dowiedzieć się, czy ciśnienie krwi jest zbyt wysokie.



Organizator



Patroni merytoryczni



Partnerzy



Institut Praw Pacjenta
i Edukacji Zdrowotnej



Polskie Stowarzyszenie Osób
z Niewydolnością Serca



European College of Cardiology
Organizacja Europejska Kolegium Kardiologii

Patroni medialni



ŚWIAT LEKARZA NOWE TERAPIE