Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention

Przewodnik dla pacjentów Nadciśnienie

Szanowni czytelnicy,

W tej broszurze chcielibyśmy przedstawić najważniejsze pytania i odpowiedzi na temat nadciśnienia tętniczego.

Nadciśnienie tętnicze jest znacznie bardziej powszechne i niebezpieczne niż większość ludzi sądzi: W Niemczech cierpi na nie około 20-30 milionów osób, w tym jedna na dwie osoby w wieku powyżej 60 lat. Jednak wiele osób nie zdaje sobie sprawy ze swojej choroby i jej możliwych konsekwencji. Wysokie ciśnienie krwi można zwykle dobrze leczyć, a chorób następczych, takich jak udary, zawały serca i przewlekła choroba nerek, często można uniknąć.

Dlatego chcielibyśmy zachęcić Państwa do wzięcia sobie do serca kwestii ciśnienia krwi.

Z tej broszury dowiedzą się Państwo, czym jest nadciśnienie tętnicze, z jakimi konsekwencjami się wiąże i jak najlepiej się przed nim chronić. W przypadku dalszych pytań dodatkowe informacje i wsparcie można znaleźć na odwrocie.

Życzymy wszystkiego dobrego, szczególnie w

kwestii zdrowia! Państwa
Prof. Dr. med. Markus van der Giet
Prezes Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL®
Niemieckie Towarzystwo ds. Nadciśnienia Tętniczego i Prewencji

Ważne informacje: W celu zapewnienia lepszej czytelności, w niniejszej broszurze nie będziemy odtąd używać zarówno określeń żeńskich, jak i męskich („pacjent/pacjentka“, „lekarz/lekarka“). Wybrana forma męska zawsze odnosi się do kobiet, mężczyzn i osób innych płci jednocześnie.

Czym w ogóle jest ciśnienie krwi?

Ciśnienie krwi to ciśnienie w naszych naczyniach krwionośnych, a dokładniej w tętnicach. Bez ciśnienia krew w naszym układzie krążenia nie może płynąć. Ciśnienie krwi jest spowodowane interakcją bicia serca i napięcia naczyń krwionośnych. Przy każdym uderzeniu serca, serce kurczy się (skurcz) i rozkurcza (rozkurcz). Powoduje to również zmianę ciśnienia w tętnicach: Istnieje ciśnienie wyższe (skurczowe) i niższe (rozkurczowe).

Jak mierzy się ciśnienie krwi?

Ciśnienie krwi jest zwykle mierzone na ramieniu za pomocą nadmuchiwanego gumowego mankietu i urządzenia do pomiaru ciśnienia. Jest ono podawana w *„milimetrach słupa rtęci“* (mmHg). Przy ciśnieniu skurczowym 120 i rozkurczowym 80, mówi się o wartości *„120 na 80 milimetrów Hg“* lub pisze 120/80 mmHg.

Dostępne są automatyczne ciśnieniomierze do pomiaru ciśnienia krwi, które można zastosować w domu. Ważne jest prawidłowe przeprowadzenie pomiaru i korzystanie z certyfikowanych urządzeń.



WSKAZÓWKA

Deutsche Hochdruckliga przyznaje znaki jakości dla urządzeń pomiarowych. Tutaj można znaleźć przegląd testowanych urządzeń pomiarowych

Jakie ciśnienie krwi jest normalne?

Rozróżnia się odczyty ciśnienia krwi wykonane u lekarza lub w domu:

Górna granica prawidłowego ciśnienia krwi u dorosłych mierzona przez lekarza wynosi	**140/90 mmHg**
W przypadku samodzielnego pomiaru ciśnienia krwi wartość graniczna wynosi	**135/85 mmHg**

Powodem tego rozróżnienia jest to, że ludzie są zwykle nieco zdenerwowani u lekarza i dlatego ich wartości ciśnienia krwi są nieco podwyższone.

Kiedy mówimy o nadciśnieniu?

Nadciśnienie krwi występuje, gdy ciśnienie krwi w spoczynku stale przekracza określone wartości graniczne. Jednorazowe lub sporadyczne przekroczenie tych wartości nie oznacza nadciśnienia. Wynika to z faktu, że wahania ciśnienia krwi w ciągu dnia i podczas różnych czynności są całkowicie normalne. Dlatego do postawienia diagnozy nadciśnienia tętniczego krwi potrzebne są różne pomiary w różnym czasie i oczywiście ocena lekarza.

W celu przyporządkowania typu nadciśnienia rozróżnia się różne jego kategorie. Wartości odnoszą się do wartości ciśnienia krwi zmierzonych w gabinecie lekarskim.

Kategoria	**Skurczowe** (mmHg)		**Rozkurczowe** (mmHg)
Optymalne	poniżej 120	oraz	poniżej 80
Normalne	120–129	i/lub	80–84
Wysokie normalne	130–139	i/lub	85–89
Nadciśnienie krwi	Od 140	i/lub	Od 90

W przypadku szczególnych grup ryzyka i grup wiekowych mogą obowiązywać inne docelowe wartości ciśnienia krwi.

Dlaczego powstaje wysokie ciśnienie krwi?

Ryzyko nadciśnienia może wzrosnąć z powodu różnych czynników:

Wiek: IW starszym wieku często dochodzi do zwapnienia naczyń krwionośnych, co powoduje ich usztywnienie i wzrost górnego (skurczowego) ciśnienia krwi.

Czynniki rodzinne: Nadciśnienie krwi występuje częściej w niektórych rodzinach. Jednym z powodów jest dziedziczna predyspozycja, innym podobny styl życia w rodzinie, np. mało ruchu i niezdrowa dieta.

Nadwaga i otyłość (Adipositas): Nadwaga wpływa na ciśnienie krwi na kilka sposobów; na przykład zwiększa opór w naczyniach krwionośnych. Masa ciała jest zwykle oceniana za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI). Ale dystrybucja tkanki tłuszczowej również odgrywa rolę w tej kwestii: Szczególnie tłuszcz brzuszny jest uważany za niebezpieczny. U mężczyzn zwiększone ryzyko występuje przy obwodzie brzucha wynoszącym 102 cm, a u kobiet 88 cm.

Cukrzyca: Nadciśnienie tętnicze krwi i cukrzyca typu 2 często idą w parze. Powodem tego są powszechne czynniki ryzyka, takie jak otyłość lub brak ruchu, które sprzyjają rozwojowi obu chorób.

Brak aktywności fizycznej: Przeważnie siedzący tryb życia z brakiem ruchu sprzyja wysokiemu ciśnieniu krwi.

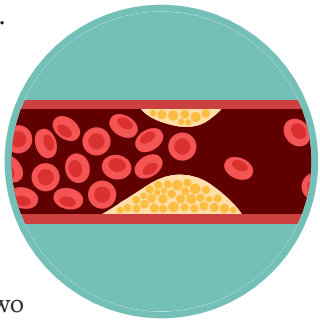
Dalsze czynniki ryzyka w przypadku nadciśnienia krwi to:

- Zaburzenia metabolizmu tłuszczy (hiperlipidemia)
- Ryzykowne spożywanie alkoholu
- Palenie tytoniu
- Stres



Dlaczego nadciśnienie tętnicze krwi jest niebezpieczne?

Osoby dotknięte problemem zwykle nie zauważają, że ich ciśnienie krwi jest zbyt wysokie. Dolegliwości takie jak bóle głowy, zawroty głowy lub krwawienie z nosa mogą, ale nie muszą występować.



Jednak stale wysokie ciśnienie krwi uszkadza naczynia krwionośne: Naczynia krwionośne stają się sztywniejsze, a w ich ścianach gromadzą się złogi tłuszczu i wapnia, co prowadzi do zwężeń. W rezultacie narządy nie mogą już być prawidłowo zaopatrywane w krew i rozwijają się na przykład różne choroby:



Serce
Pogrubienie mięśnia sercowego (hipertrofia serca), choroba wieńcowa (choroba wieńcowa), zawał serca, osłabienie serca (niewydolność serca)



Nerki
Niewydolność nerek (niewydolność nerek)



Oko
Uszkodzenie siatkówki oka aż do ślepoty



Mózg
Udar, demencja



Statki
Zwężenie tętnic nóg, zwężenie tętnic szyjnych, zwężenie tętnic nerkowych, zaburzenia erekcji, rozszerzenie naczyń krwionośnych (tętniaki)

Jak mogę zapobiec wystąpieniu nadciśnienia krwi?

Mogą Państwo we własnym zakresie przyczynić się do poprawy wartości ciśnienia. Dotyczy to również sytuacji, gdy ciśnienie krwi jest już wysokie.

- ✓ **Zdrowa masa ciała:** Jeśli występuje u Państwa nadwaga, trzeba porozmawiać z lekarzem o tym, jak można znormalizować lub przynajmniej zmniejszyć masę ciała w dłuższej perspektywie.
- ✓ **Zdrowe odżywianie:** Zdrowa dieta obejmuje dietę o niskiej zawartości soli (ok. 5-6 g soli kuchennej dziennie), jak najmniej tłuszczu zwierzęcego i dużo produktów pełnoziarnistych. W szczególności, zawierająca niewiele soli kuchnia śródziemnomorska ma korzystny wpływ na ciśnienie krwi.
- ✓ **Mało alkoholu:** Alkohol może sprzyjać wysokiemu ciśnieniu krwi, a także zawiera dużo kalorii. Dlatego najlepiej jest pić tylko niewielkie ilości alkoholu. Na przykład kobieta nie powinna pić więcej niż 100 ml wina dziennie, a mężczyzna nie więcej niż 200 ml wina dziennie. Należy także zapewnić dwa dni bezalkoholowe w tygodniu.
- ✓ **Aktywność fizyczna:** Regularne ćwiczenia nie tylko promują zdrowe ciśnienie krwi, ale także poprawiają samopoczucie. Odpowiednie są spacery, jazda na rowerze, pływanie lub piesze wycieczki.
- ✓ **Rzucenie palenia:** Rzucenie palenia eliminuje główny czynnik ryzyka uszkodzenia naczyń krwionośnych i innych chorób. Dlatego też eksperci zalecają całkowite i trwałe odstawienie tytoniu. Dotyczy to również biernego palenia.
- ✓ **Relaks:** Warto starać się jak najbardziej redukować stres i napięcie.

Proszę pamiętać o następującej zasadzie: Należy regularnie kontrolować ciśnienie krwi w domu i przynajmniej raz w roku poddawać się pomiarom u lekarza rodzinnego.

Strona internetowa Deutsche Hochdruckliga **www.hochdruckliga.de** oferuje wyczerpujące informacje i wiele wskazówek na temat wszystkich aspektów nadciśnienia tętniczego krwi.

W godzinie **otwartych konsultacji telefonicznych z ekspertami** ekspert ds. nadciśnienia krwi (hipertensjolog DHL®) odpowiada na Panstwa pytania dotyczące nadciśnienia tętniczego raz w miesiącu między 18 a 20:00 pod numerem 0 62 21/58 85 55.

Poza tym: Jako członek Deutsche Hochdruckliga mogą Państwo korzystać z wielu innych korzyści!

Kontakt w przypadku pytań i dalszych informacji:

Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention
Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg

Telefon: 0 62 21/5 88 55-0
Telefax: 0 62 21/5 88 55-25

info@hochdruckliga.de
www.hochdruckliga.de

Odwiedź stronę internetową

PRZEKAZAŁ