

Czynniki ryzyka specyficzne w nadciśnieniu tętniczym



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.

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

Nadciśnienie tętnicze jest rozpoznane wówczas, gdy oba parametry są wyższe od normy, czyli od wartości **140/90 mmHg**, która uznawana jest za wartość 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.

Klasyfikacja Nadciśnienia Tętniczego u osób powyżej 18 r.ż.

Ciśnienie Tętnicze	Skurczowe (mm Hg)		Rozkurczowe
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

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 takie jak :wiek, płeć na które nie mamy wpływu i te , które możemy zmienić:

- ✓ **palenie tytoniu,**
- ✓ **nadwaga, otyłość,**
- ✓ **mała aktywność fizyczna,**
- ✓ **wysoki poziom cholesterolu,**
- ✓ **nadmierne spożywanie alkoholu,**
- ✓ **spożywanie zbyt dużej ilości soli kuchennej,**
- ✓ **stosowanie doustnej antykoncepcji,**
- ✓ **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

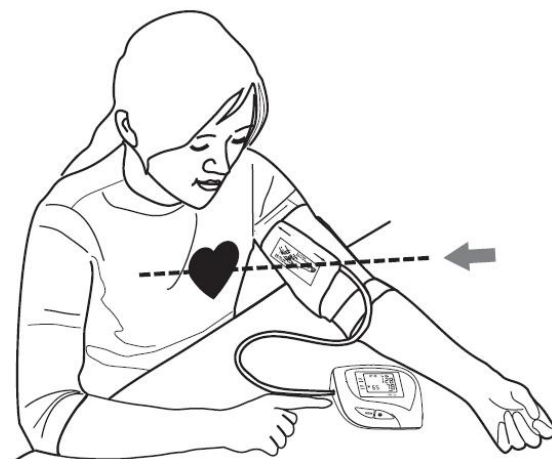
Nie ma specyficznych objawów nadciśnienia tętniczego. Mogą częściej występować bóle głowy, zawroty, szумы w uszach czy krwawienia z nosa, ale nie są to jednak objawy typowe dla nadciśnienia tętniczego. Większe znaczenie może mieć pojawiająca się upośledzona tolerancja wysiłku ("zadyszka" czy łatwiejsze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

Jakie są możliwe działania profilaktyczne?

- 1. Jeśli masz nadwagę, zrzuć kilka kilogramów.**
Idealny obwód brzucha to u kobiet poniżej 80 cm, a u mężczyzn poniżej 94 cm.
- 2. Zalecany jest regularny wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności** np. 30 minut codziennie pomoże utrzymać właściwą masę ciała i zapobiec wysokiemu ciśnieniu krwi. Dobre będą marsze np. z kijkami, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe. Ważniejsza jest systematyczność niż rodzaj wykonywanego wysiłku.
- 3. Właściwie odżywiaj się:**
 - unikaj soli kuchennej,
 - tłuszczy zwierzęcych i słodczy,
 - pamiętaj o warzywach i owocach powinny stanowić co najmniej połowę tego co zjadamy,
 - pij płyny najlepiej wodę około 2l /dobę.
- 4. Unikaj palenia tytoniu i stosowania innych używek.**
- 5. Wdrażaj techniki i metody radzenia sobie ze stresem.**
- 6. Wykonuj domowe pomiary ciśnienia.**

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.

- 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),



Opracowano na podstawie:

1. Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym — 2011 rok. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego.
2. Wytyczne ESH/ESC dotyczące postępowania w nadciśnieniu tętniczym w 2013 roku. Grupa Robocza Europejskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego (ESH i Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC) do spraw postępowania w nadciśnieniu tętniczym.