

Kategoria: Porady dla serca  3:25 min

opr. merytoryczne: prof. dr hab. n. med. Piotr Dobrowolski i prof. dr hab. n. med. Aleksander Prejbisz

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE - JAKIE SĄ JEGO PRZYCZYNY? JAK LECZYĆ WYSOKIE CIŚNIENIE?

Nadciśnienie tętnicze jest jedną z najpowszechniejszych chorób układu sercowo-naczyniowego. Pomimo swojej powszechności, nadciśnienie często pozostaje nierozpoznane, ponieważ w wielu przypadkach nie daje wyraźnych objawów do momentu wystąpienia poważnych komplikacji. Sprawdź, jakie są przyczyny wysokiego ciśnienia, jak rozpoznać jego objawy i jak leczy się nadciśnienie.



Nadciśnienie tętnicze jest jedną z najpowszechniejszych chorób układu sercowo-naczyniowego. Pomimo swojej powszechności, nadciśnienie często pozostaje nierozpoznane, ponieważ w wielu przypadkach nie daje wyraźnych objawów do momentu wystąpienia poważnych komplikacji. Sprawdź, jakie są przyczyny wysokiego ciśnienia, jak rozpoznać jego objawy i jak leczy się nadciśnienie.

Czym jest nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie tętnicze to podwyższone wartości ciśnienia tętniczego krwi. Dowiedziono, że im wyższe wartości ciśnienia tętniczego, tym częściej rozwija się zawał serca, udar mózgu, czy niewydolność serca, a także otępienie. Im niższe wartości ciśnienia tętniczego, tym ryzyko tych zdarzeń jest niższe.

Wysokie ciśnienie - przyczyny

Do podwyższonego ciśnienia tętniczego prowadzi nadmierna masa ciała – nadwaga/otyłość, brak aktywności fizycznej, nadmierne spożywanie soli, alkoholu, palenie tytoniu, niezdrowa dieta. Po części za problemy z ciśnieniem odpowiadają obciążenia rodzinne.

Jak rozpoznać nadciśnienie tętnicze? Objawy

Najczęściej podwyższone wartości ciśnienia tętniczego nie dają objawów klinicznych. Dlatego też, ważne jest, żeby co jakiś czas wykonać pomiar ciśnienia tętniczego w celu poznania wartości swojego ciśnienia. U znacznie mniejszej grupy pacjentów, podwyższone wartości ciśnienia tętniczego mogą prowadzić do występowania bólów głowy, bólów w klatce piersiowej, pogorszenia wzroku.

Za wartości graniczne dla rozpoznania nadciśnienia tętniczego uznaje się wartości ciśnienia tętniczego równe lub wyższe niż 140/90 mm Hg w gabinecie lekarskim lub 135/85, jeśli mierzysz ciśnienie samodzielnie w domu. Norma ciśnienia tętniczego dla każdej osoby może być nieco inna (np. ze względu na wiek, przewlekłe choroby, tryb życia). Zapytaj swojego lekarza o Twoje docelowe ciśnienie.

Zapamiętaj, kontroluj swoje ciśnienie...

Znając wartości swojego ciśnienia, planujesz swoje dalsze życie....

Wysokie ciśnienie - jak reagować?

Najważniejsze jest, żeby mierzyć ciśnienie tętnicze – nie jest ono wartością stałą, z roku na rok rośnie, u każdej osoby w innym tempie. Regularne pomiary pozwolą na wczesne wykrycie nadciśnienia tętniczego. Dowiedziono, że podwyższone wartości ciśnienia tętniczego wpływają na występowanie chorób sercowo-naczyniowych takich jak zawał serca, udar mózgu, niewydolność serca, ale również wpływają na wiek naszych tętnic. Im wyższe wartości ciśnienia tętniczego lub dłuższy czas narażenia na podwyższone ciśnienie, tym tętnice robią się bardziej sztywne. Jest to proces starzenia się organizmu. Ponadto, należy podkreślić, że znany jest ścisły związek występowania podwyższonych wartości ciśnienia tętniczego a demencją.

Jeśli chcesz żyć długo i z dobrą pamięcią, dbaj o ciśnienie...

Jak leczyć nadciśnienie tętnicze?

Podstawą postępowania jest leczenie niefarmakologiczne, czyli modyfikacja stylu życia. To między innymi odpowiednia dieta, aktywność fizyczna i zmniejszenie masy ciała. U większości pacjentów trzeba równocześnie włączyć leczenie obniżające ciśnienie tętnicze. W terapii nadciśnienia tętniczego dostępne jest kilka grup leków o bardzo dobrej skuteczności oraz wysokim bezpieczeństwie. Należy pamiętać, że leczenie nadciśnienia to długofalowy proces. Dlatego też, nie można po osiągnięciu odpowiednich wartości ciśnienia odstawić leków. Nie można też pomijać leków. Ustal ze swoim lekarzem optymalny dla Ciebie schemat leczenia i staraj się go przestrzegać. Obniżając ciśnienie poprzez regularne przyjmowanie leków, masz swoją przyszłość pod kontrolą.

Wysokie ciśnienie - dlaczego nie możesz go bagatelizować?

Rozpoznanie nadciśnienia tętniczego to nie wyrok, jeżeli zaczniesz działać. Należy pamiętać, że odsuwając w czasie rozpoczęcie leczenia, decydujesz się na częstsze powikłania, na przykład na szybszy zawał serca i/lub udar mózgu. Z drugiej strony, stosując się do zaleceń, dbając o zdrowy styl życia i przyjmując regularnie leki, jesteś w stanie obniżyć ryzyko powikłań, nie tylko zawału czy udaru, ale również demencji. Wszystko w Twoich rękach. Pamiętaj, działają tylko te leki, które są przyjmowane. Dbaj o swoją przyszłość, lecz nadciśnienie tętnicze. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, skonsultuj je ze swoim lekarzem. Nie szukaj informacji na własną rękę, ponieważ większość z nich może być nieprawdziwa. Jeśli koniecznie chcesz samemu pozyskać informacje w Internecie, wybieraj treści przygotowywane przez lekarzy.

Pamiętaj, niskie ciśnienie to długie życie...