

# Na czym polega postępowanie niefarmakologiczne

Modyfikacja stylu życia jest – obok przyjmowania leków hipotensyjnych – podstawą leczenia nadciśnienia tętniczego. Przestrzeganie zasad zdrowego stylu życia może istotnie obniżyć ciśnienie tętnicze, a także opóźnić rozpoczęcie leczenia farmakologicznego lub zmniejszyć liczbę stosowanych leków.



## Uwagi

## Zalecenie

**Zmniejsz spożycie soli do 5–6 g dziennie**

Nie dosalaj gotowych potraw na talerzu i nie dodawaj soli w trakcie przygotowywania posiłków  
Spożywaj posiłki przygotowane wyłącznie z naturalnych, świeżych składników

**Zmniejsz spożycie alkoholu**

- Kobiety: < 8 drinków/tydzień
- Mężczyźni: < 14 drinków/tydzień

Jeden drink to przykładowo 125 ml wina lub 250 ml piwa

**Zmodyfikuj sposób odżywiania**

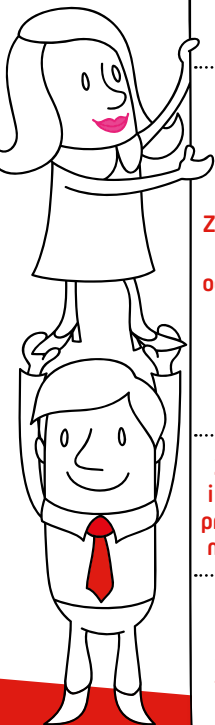
Zwiększ spożycie warzyw i owoców (300–400 g dziennie)  
Zwiększ spożycie ryb (co najmniej 2 razy w tygodniu)  
Spożywaj ubogotłuszczowe produkty mleczne, pokarmy bogate w błonnik, pełnoziarniste produkty zbożowe, a także białko pochodzenia roślinnego  
Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych oraz cholesterolu

**Zmniejsz i utrzymuj prawidłową masę ciała**

Wskaźnik masy ciała (BMI) < 25 kg/m<sup>2</sup>  
Obwód pasa:  
• kobiety: < 88 cm  
• mężczyźni: < 102 cm

**Bądź aktywny fizycznie**

Zaleca się wykonywanie co najmniej 30-minutowego wysiłku fizycznego o umiarkowanej intensywności  
Ćwicz regularnie 5–7 dni w tygodniu





## Czy chorzy na nadciśnienie tętnicze mogą pić kawę?



Pacjenci z nadciśnieniem przewlekłe pijący kawę (szczególnie naturalną) nie muszą z niej rezygnować. Regularne spożywanie kawy nie wpływa na wartości ciśnienia tętniczego ani nie zwiększa ryzyka rozwoju nadciśnienia. Kawa oprócz kofeiny zawiera bowiem polifenole – substancje, które mogą obniżać ciśnienie tętnicze. Co prawda spożycie kofeiny może wiązać się z przejściowym wzrostem ciśnienia tętniczego, ale zazwyczaj u osób, które nie piją jej regularnie.

Należy jednak podkreślić, że produkty i napoje zawierające kofeinę, które są pozbawione substancji zawartych w kawie, mogą zwiększać ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego.

## A co z herbatą? Czy chorzy na nadciśnienie powinni ograniczyć jej spożycie?



Herbata jest bogata we flawonoidy, które mają działanie antyoksydacyjne i ochronne na układ sercowo-naczyniowy. Badania nie wykazały, by regularne spożywanie herbaty w umiarkowanych ilościach zwiększało ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego lub wpływało na jego kontrolę.





# Nadciśnienie tętnicze

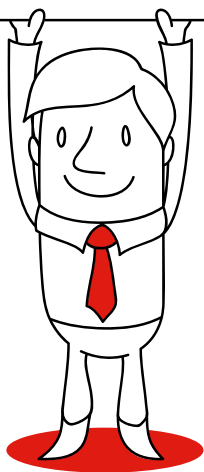
W pytaniach  
i  
odpowiedziach



 **Acard**<sup>®</sup>

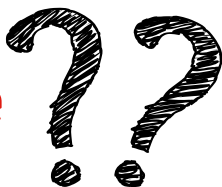
Acidum acetylsalicylicum

## Co to jest ciśnienie tętnicze



Serce działa jak pompa – z każdym uderzeniem wyrzuca porcję krwi do tętnic, która dociera do wszystkich narządów, a następnie płynie żyłami z powrotem do serca. Nacisk przepływającej krwi na ścianę naczyń tętniczych to właśnie **ciśnienie tętnicze**. Jest ono najwyższe w chwili, gdy serce się kurczy i wyrzuca krew do aorty oraz dużych tętnic (**ciśnienie skurczowe**), a najniższe – kiedy serce się rozkurcza (**ciśnienie rozkurczowe**).

## Co to jest nadciśnienie tętnicze



Nadciśnienie tętnicze stwierdza się, kiedy wysokość ciśnienia tętniczego jest wyższa od przyjętej wartości granicznej. W praktyce nadciśnienie rozpoznaje się w sytuacji, gdy ciśnienie skurczowe jest równe lub wyższe niż 140 mmHg i/lub ciśnienie rozkurczowe jest równe lub wyższe niż 90 mmHg.

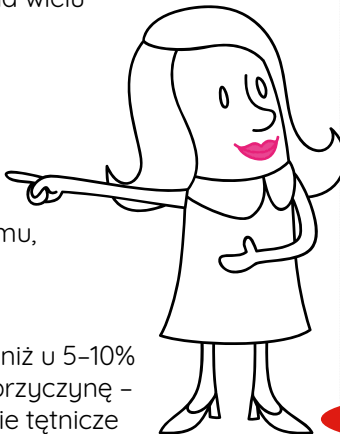


## Jakie są przyczyny nadciśnienia tętniczego



U większości chorych nie można określić jednej, specyficznej przyczyny nadciśnienia tętniczego – wówczas rozpoznaje się tzw. nadciśnienie tętnicze pierwotne. Podwyższone wartości ciśnienia tętniczego wynikają ze współoddziaływania wielu czynników (genetycznych i środowiskowych), takich jak:

- predyspozycja rodzinna,
- nadwaga lub otyłość,
- nadmierne spożycie soli,
- stres i zaburzenia snu,
- proces starzenia się organizmu,
- brak aktywności fizycznej,
- upośledzenie funkcji nerek.



U niektórych pacjentów (mniej niż u 5-10% chorych) można ustalić jedną przyczynę – stwierdza się wtedy nadciśnienie tętnicze wtórne.

## Jakie zagrożenia wynikają z nadciśnienia tętniczego



Nadciśnienie tętnicze przez długi czas nie daje uchwytnych objawów (czasami mogą występować niecharakterystyczne dolegliwości, np. ból głowy lub nadmierna męczliwość), ale na ogół prowadzi do niekorzystnych zmian w sercu (np. przerostu mięśnia lewej komory serca, zawału serca, niewydolności serca), mózgu (udar mózgu), naczyniach krwionośnych i nerkach.





## Jak leczy się nadciśnienie tętnicze i jak długo trwa terapia



Celem leczenia nadciśnienia jest uzyskanie odpowiednich wartości ciśnienia tętniczego. W przypadku nadciśnienia pierwotnego nie można usunąć przyczyn podwyższonych wartości. Pacjent choruje zwykle całe życie, w związku z czym konieczne jest stałe przyjmowanie leków obniżających ciśnienie krwi (leczenie farmakologiczne). Niezbędnym elementem terapii jest również modyfikacja stylu życia (postępowanie niefarmakologiczne).



## Na czym polega leczenie farmakologiczne



U zdecydowanej większości pacjentów terapia nadciśnienia tętniczego polega na podawaniu leków obniżających ciśnienie krwi. Większość chorych wymaga stosowania dwóch i więcej leków hipotensyjnych. Aby uprościć schemat terapii, preferowane są tzw. preparaty złożone – połączenie dwóch lub trzech leków w jednej tabletkie.

