

Nadciśnienie tętnicze

Informacje i zalecenia

We wszystkich naczyniach krwionośnych krew znajduje się pod ciśnieniem. Kiedy mówimy o ciśnieniu krwi, mamy na myśli ciśnienie w dużych tętnicach, ponieważ jest to dobry miernik pracy serca i zmian chorobowych w układzie krwionośnym.

W zależności od fazy pracy serca, rozróżniamy ciśnienie skurczowe i rozkurczowe.

Podczas pomiaru ciśnienia zawsze podawane są dwie wartości: górna odpowiadająca fazie skurczu oraz dolna, która powstaje podczas rozkurczu.

Wartości ciśnienia krwi mają tendencję do zwiększania się wraz z wiekiem.

Dorosła osoba powinna mieć ciśnienie krwi zdefiniowane w przedziale: **skurczowe poniżej 140mmHg i rozkurczowe powyżej 90mmHg.**

W rozpoznaniu nadciśnienia możemy posłużyć się pomiarami gabinetowymi, domowymi lub metodą automatycznego 24 godzinnego monitorowania ABPM.

Dla prawidłowej oceny ciśnienia tętniczego bardzo ważny jest rozmiar mankietu. Dla osób z przeciętnym obwodem ramienia, stosuje się mankiety o długości 12-13cm i szerokości 35cm.

Dolna krawędź mankietu powinna znajdować się 2-3cm ponad miejscem pulsowania tętnicy ramiennej, zbyt mały mankiety może zawyżać wartości ciśnienia, a zbyt duży może wpłynąć na obniżenie ciśnienia.

Przed pomiarem ciśnienia i tętna należy odpocząć 5min.

Nie wykonujemy pomiarów po:

- intensywnym wysiłku,
- 30min po obfitym posiłku,
- spożyciu kawy, alkoholu,
- wypaleniu papierosa.

Sposób wykonania pomiaru:

- pomiar wykonywać w pozycji siedzącej lub leżącej,
- mankiety zakładać na ramię, tak aby znajdował się na poziomie serca,
- wykonać dwa pomiary z zachowaniem przerwy 2min.,
- o nadciśnieniu mówimy, gdy ciśnienie przekracza 140/90mmHg.

Zalecenia ogólne:

- zmiana stylu życia, spożywanie produktów bogatych w potas, wapń, magnez,
- ograniczyć spożycie soli kuchennej < 5g (1 łyżeczka na dobę), łącznie we wszystkich produktach spożywczych,
- zwiększyć spożycie warzyw i owoców z dużą zawartością potasu (pomidory, banany, nasiona roślin strączkowych, zielone warzywa, kapusta, owoce cytrusowe, pełnoziarniste przetwory zbożowe, orzechy),
- Zmniejszyć spożycie tłuszczów nasyconych, zwierzęcych (mięso czerwone, przetwory mięsne konserwowe), preferowane białe mięso bez tłuszczu, ryby lub drób,
- zwiększyć aktywność fizyczną, polecane są ćwiczenia aerobowe (np.: spacer 30-45min, 3-4x w tygodniu, jazda na rowerze, pływanie),
- zaprzestanie stosowania używek (palenia papierosów, nadmiernego spożywania alkoholu),
- redukcja masy ciała,
- przyjmowanie systematycznie zapisanych leków przez lekarza,
- pomiary ciśnienia zapisywać w książeczce, którą należy przedstawić lekarzowi w czasie wizyty.