



Maj Miesiącem Mierzenia Ciśnienia!

Nadciśnienie tętnicze, inaczej nazywane wysokim ciśnieniem krwi, jest stanem, w którym ciśnienie krwi w naczyniach tętniczych jest wyższe niż norma. Ciśnienie krwi jest mierzone w milimetrach słupa rtęci (mm Hg) i składa się z dwóch wartości: ciśnienia skurczowego (górna wartość) i ciśnienia rozkurczowego (dolna wartość). **Normy ciśnienia krwi różnią się w zależności od wieku i innych czynników, ale ogólnie przyjmuje się, że prawidłowe ciśnienie krwi wynosi poniżej 120/80 mm Hg.**

17 maja obchodzimy Światowy Dzień Nadciśnienia Tętniczego

Wyróżnia się też



wysokie prawidłowe ciśnienie krwi –
– ciśnienie skurczowe **130–139** mm Hg oraz
– ciśnienie rozkurczowe **85–89** mm Hg



optymalne ciśnienie krwi – wartości
ciśnienia niższe niż **120/80** mm Hg

O nadciśnieniu tętniczym mówimy, gdy ciśnienie krwi przyjmuje wartości 140/90 mm Hg lub więcej.

Nadciśnienie tętnicze może być przyczyną poważnych problemów zdrowotnych, ponieważ zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca, udaru mózgu, niewydolności nerek oraz innych powikłań. Często nie wywołuje żadnych objawów, dlatego też jest nazywane cichym zabójcą.

Czynniki ryzyka nadciśnienia tętniczego obejmują:



niezdrowy styl życia: dieta bogata w sól (sód zatrzymuje wodę w organizmie, co prowadzi do zwiększenia objętości krwi i wzrostu ciśnienia), tłuszcze nasycone i cholesterol, a jednocześnie uboga w owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste, brak regularnej aktywności fizycznej oraz nadmierne spożycie alkoholu to czynniki, które mogą przyczynić się do wzrostu ciśnienia krwi.



nadwagę lub otyłość: osoby z nadwagą lub otyłością są bardziej narażone na nadciśnienie tętnicze niż pozostali. Nadmierna masa ciała zwiększa obciążenie serca i naczyń krwionośnych, co może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi.



palenie tytoniu: prowadzi do zwężenia naczyń krwionośnych, co może podnosić ciśnienie krwi. Ponadto substancje chemiczne zawarte w tytoniu mogą uszkadzać ściany naczyń krwionośnych, co zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego.



nadmierne spożycie alkoholu: najczęściej prowadzi do wzrostu ciśnienia krwi. Alkohol może również wpływać negatywnie na funkcjonowanie serca i naczyń krwionośnych, co zwiększa ryzyko chorób serca.



stres: długotrwały stres może powodować wzrost ciśnienia krwi. Mechanizm ten jest związany z uwalnianiem hormonów stresu, które wpływają na układ sercowo-naczyniowy.



dziedziczność: istnieje genetyczna skłonność do nadciśnienia tętniczego. Jeśli w rodzinie występowały przypadki nadciśnienia tętniczego, to trzeba się liczyć z większym ryzykiem jego wystąpienia u potomków.



cukrzycę: osoby z cukrzycą mają zwiększone ryzyko nadciśnienia tętniczego. Wysoki poziom cukru we krwi może uszkadzać naczynia krwionośne i prowadzić do nadciśnienia.

Podstawowe zasady profilaktyki nadciśnienia tętniczego to:

- **zbilansowana dieta:** spożywanie zdrowych posiłków bogatych w owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, zdrowe tłuszcze (np. oliwę z oliwek) i ograniczenie soli może pomóc w kontrolowaniu ciśnienia krwi.
- **regularna aktywność fizyczna:** jak chodzenie, jogging, pływanie czy jazda na rowerze może obniżyć ciśnienie krwi oraz poprawić ogólną kondycję fizyczną. Ważniejsza od intensywności treningu jest jego regularność.
- **zarządzanie stresem:** stres może mieć negatywny wpływ na ciśnienie krwi. Techniki relaksacyjne – takie jak medytacja, joga, głębokie oddychanie lub hobby – są pomocne w radzeniu sobie ze stresem.
- **ograniczenie spożycia alkoholu:** nadmierne spożycie alkoholu może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi. Zalecane jest ograniczenie spożycia alkoholu lub całkowite jego unikanie.
- **unikanie palenia tytoniu:** rzucenie palenia może pomóc obniżyć ciśnienie krwi i zmniejszyć ryzyko powikłań zdrowotnych.
- **regularne badania lekarskie:** dzięki regularnym kontrolom u lekarza ciśnienie krwi oraz inne czynniki ryzyka chorób serca i układu krążenia są stale monitorowane. Lekarz może zalecić odpowiednie działania profilaktyczne lub leczenie, jeśli zajdzie taka potrzeba:
 - **regularny pomiar ciśnienia krwi:** systematyczne sprawdzanie ciśnienia krwi jest kluczowe w wykrywaniu ewentualnych problemów na wczesnym etapie. Osoby dorosłe, szczególnie te po 40. roku życia, powinny stale kontrolować swoje ciśnienie krwi zgodnie z zaleceniami lekarza.
 - **badania laboratoryjne:** oprócz pomiaru ciśnienia krwi lekarz może zlecić badania laboratoryjne – np. poziomu cholesterolu, glukozy we krwi oraz innych wskaźników zdrowia. Te badania pomagają ocenić ogólne ryzyko chorób serca i układu krążenia.
 - **badania dodatkowe w przypadku podejrzenia problemów zdrowotnych:** jeśli istnieją objawy sugerujące problemy z ciśnieniem krwi lub choroby serca, lekarz może zlecić dodatkowe badania, takie jak elektrokardiogram (EKG), echokardiografia, testy obciążenia glukozą itp.
 - **leczenie farmakologiczne** w celu kontrolowania ciśnienia krwi i zmniejszenia ryzyka powikłań.



Profilaktyka nadciśnienia tętniczego ma główne znaczenie dla zdrowia serca i naczyń krwionośnych.

Dzięki niej możemy zmniejszyć ryzyko powikłań związanych z wysokim ciśnieniem krwi. Warto podejmować świadome wysiłki w celu prowadzenia zdrowego trybu życia i systematycznie monitorować stan swojego organizmu.

Mierzmy ciśnienie krwi regularnie!