

MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA PACJENTÓW

- NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Opracował: lek. Michał Jędrzejek

Ostatnia aktualizacja: 02.12.2018 r.

Opracowano na podstawie:

- Gajewski, P. (red.) (2017). Interna Szczeklika 2017. Kraków: Medycyna Praktyczna
- Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego: *Zasady postępowania w nadciśnieniu tętnicznym – 2015 rok*

O NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM SŁÓW KILKA...

Nadciśnienie tętnicze to występowanie podwyższonego ciśnienia tętniczego krwi powyżej granic normy, tj. powyżej 140 mmHg w przypadku ciśnienia skurczowego i/lub powyżej 90 mmHg w przypadku ciśnienia rozkurczowego. Nadciśnienie tętnicze jest chorobą cywilizacyjną, a także najważniejszym czynnikiem ryzyka przedwczesnej śmierci na całym świecie. Według badania NATPOL 2011 rozpowszechnienie nadciśnienia tętniczego w Polsce wśród osób w wieku 18-79 lat wynosi 32%.

Wartość ciśnienia tętniczego pozostaje w bezpośrednim związku ze śmiertelnością i zachorowalnością na choroby układu krążenia (zawał serca, udar mózgu, niewydolność serca) oraz na niewydolność nerek. U chorych na nadciśnienie zawał serca występuje 3–5 razy częściej, a wylew krwi do mózgu 4 razy częściej niż u osób zdrowych.

Zdecydowana większość (ponad 90%) przypadków nadciśnienia ma charakter pierwotny (samoistny), to znaczy, że **nie ma znanej przyczyny**. Objawy nadciśnienia we wczesnym etapie choroby są niezauważalne – **nadciśnienie tętnicze przez wiele lat przeważnie nie daje żadnych objawów**.

W leczeniu nadciśnienia pierwotnego stosuje się różne leki przeciwnadciśnieniowe, pojedynczo lub w połączeniach. **Niezwykle istotne jest** jednoczesne lub nawet poprzedzające terapię farmakologiczną, **wprowadzenie modyfikacji stylu życia**, tj. zwiększenie aktywności fizycznej, rzucenie palenia, zmniejszenie masy ciała (jeśli istnieje nadwaga lub otyłość), ograniczenie spożycia soli i alkoholu, wprowadzenie diety śródziemnomorskiej lub diety DASH.

Leczenie jest przewlekłe i wymaga od chorego zaangażowania i wytrwałości.

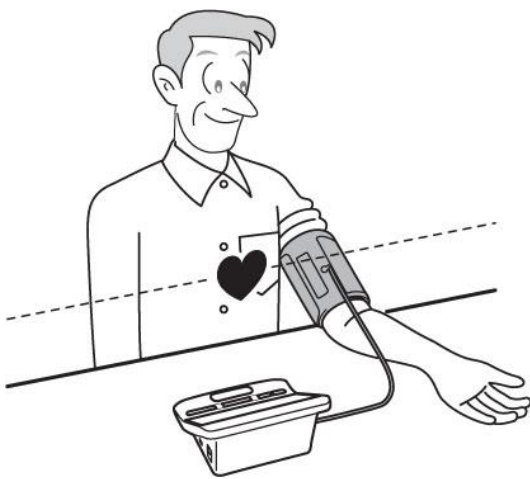
ZASADY PRAWIDŁOWEGO POMIARU CIŚNIENIA TĘTNICZEGO KRWI

Drogi pacjencie, by prawidłowo leczyć nadciśnienie tętnicze i uniknąć powikłań niezbędne jest wykonywanie regularnych pomiarów ciśnienia tętniczego krwi w domu – pozwala to na ocenę skuteczności dotychczasowego leczenia i wskazuje kierunek ewentualnej modyfikacji tego leczenia.

Choć sama technika pomiaru jest prosta, dla uzyskania wiarygodnego wyniku należy przestrzegać kilku podstawowych zasad:

- ✓ pomiar ciśnienia tętniczego powinien odbywać się w warunkach spoczynku, tj. po 10-minutowym odpoczynku w pozycji siedzącej; pomieszczenie, w którym dokonuje się pomiaru, powinno być miejscem spokojnym, o temperaturze pokojowej,
- ✓ pomiar nie powinien być bezpośrednio poprzedzony spożyciem posiłku, czy wypaleniem papierosa, a w chwili pomiaru nie powinieneś być zdenerwowany,
- ✓ zaleca się używanie w pełni automatycznych aparatów posiadających certyfikat z mankietem zakładanym na ramię, a bardzo istotny jest dobór średnicy mankietu do wielkości ramienia – u osób o większym obwodzie ramienia należy stosować szersze mankiety (zbyt wąski mankiety zawyża wartości ciśnienia tętniczego),
- ✓ w trakcie pomiaru powinno się przyjąć pozycję siedzącą, łokieć badanej kończyny powinien być podparty, a ramię znajdować się na wysokości serca (tak jak na rysunku poniżej).

Jak często dokonywać pomiarów ciśnienia?



- ✓ przy rozpoczęciu leczenia lub jego modyfikacji: codziennie, a przy ustabilizowanym ciśnieniu tętniczym – 2-3 razy w tygodniu, według poniższego schematu:
- ✓ należy wykonywać po 2 pomiary w kilkuminutowych odstępach, 2 razy dziennie – rano i wieczorem, o względnie stałych porach i w miarę równych odstępach czasu (np. 6.00–18.00, 7.00–19.00). Pomiary powinny być wykonywane bezpośrednio przed przyjęciem leków, a w godzinach porannych – przed jedzeniem.

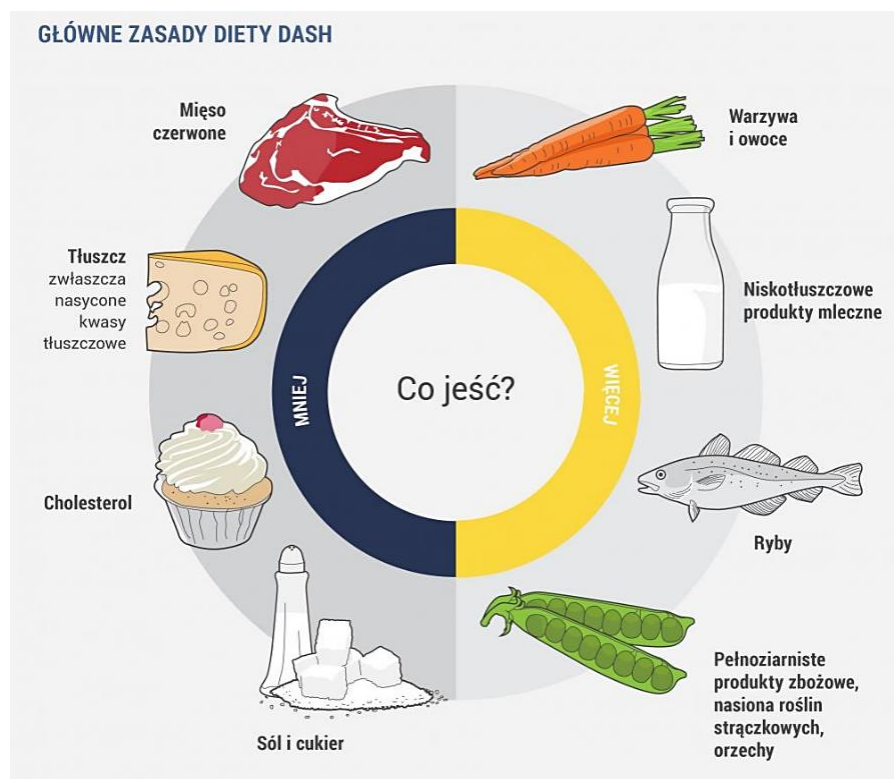
ZMIANA STYLU ŻYCIA

Drogi pacjencie, by prawidłowo leczyć nadciśnienie tętnicze i uniknąć wystąpienia powikłań niezbędne są zmiany w dotychczasowym stylu życia. Poniżej przedstawiamy kilka zasad.

Zmniejszenie/normalizacja masy ciała oraz modyfikacja diety

Redukcja nadmiernej masy ciała powinna być osiągnięta poprzez zmniejszenie kaloryczności i zmianę składu diety. Zaleca się dietę DASH, której przestrzeganie pomaga obniżyć ciśnienie o 10-20 mmHg. Co więcej, dieta DASH chroni także przed cukrzycą, osteoporozą i nowotworami, a przy okazji pomaga schudnąć.

Dieta DASH ma z założenia dostarczać nie więcej niż 2000 kcal. Nie jest więc dietą *stricte* odchudzającą, ale **jest dietą dostarczającą zdrowej ilości kalorii**. Główną zasadą diety DASH jest obniżenie spożycia sodu. Należy zrezygnować z wędlin i wysoko przetworzonej żywności, unikać produktów wędzonych. Należy sprawdzać zawartość sodu w 100 g produktu na etykiecie i wybierać te, które mają go mniej. Warto sprawdzać to na etykietach chlebów i wybierać pełnoziarniste, bo tam zwykle sodu jest mniej. Należy sprawdzać także masła i mixy maślano-margarynowe. Uwaga na przetwory pomidorowe - sosy i ketchupy, tam też zwykle jest dużo sodu!



Dieta DASH jest podobna do diety typu śródziemnomorskiego.

Źródło grafiki:
<https://zdrowie.pap.pl/dieta/dash-obnizanie-cisnienia-krwi>

Dieta DASH – zasady:

Program żywienia oparty na zasadach DASH jest bardzo różnorodny. Należy stosować się do kilku zasad, dzięki którym bez wielkich wyrzeczeń nasze codzienne żywienie będzie smaczne i zdrowe:

1. Ogranicz spożycie soli do 5-6 g dziennie (niepełna łyżeczka). Ponieważ 50-70% soli pochodzi z produktów kupowanych w sklepie, należy wybierać artykuły spożywcze jak najmniej przetworzone - unikaj wędlin, dań gotowych, konserw. Czytaj uważnie etykiety - chlorek sodu znajduje się nawet tam, gdzie się go w ogóle nie spodziewasz, np. w sokach warzywnych, płatkach kukurydzianych, twarożkach, jogurtach.
2. Zamień białe pieczywo i makaron na chleb razowy i brązowy ryż. Powinniśmy każdego dnia spożywać kilka porcji produktów zbożowych, przyjmując za porcję np. kromkę chleba lub 150 g brązowego ryżu.
3. Zwiększ ilość spożywanych warzyw – postaw na sałatki i surówki. Codziennie należy dostarczać organizmowi co najmniej 4-5 porcji warzyw, przy czym porcja to np. 170 ml soku.
4. Wskazane jest spożycie owoców ok. 3-4 razy dziennie, biorąc za porcję np. średni owoc. Śmiało sięgajmy po jabłka, maliny lub jagody, z powodzeniem mogą posłużyć nam za wysmienity deser lub przekąskę, jednakże przy spożywaniu świeżych owoców należy pamiętać o zachowaniu ostrożności, ze względu na dużą zawartość cukrów prostych!
5. Nie zapominajmy o piciu mleka, spożywaniu jogurtów i twarogów. Każdego dnia zaleca się dostarczyć ok. 2-3 porcji chudego nabiału, przyjmując za porcję np. szklankę chudego mleka bądź kubek jogurtu.
6. Wybierajmy mięsa chude, przede wszystkim drób, np. kurczaka lub indyka, i pamiętajmy o spożywaniu ryb (1-2 razy w tygodniu). Powinniśmy codziennie jeść 1-2 porcje tych produktów, biorąc za porcję 90 g gotowanego mięsa bądź ryby.
7. Włącz do diety nasiona warzyw strączkowych, a przede wszystkim fasolę, groch, soję i soczewicę, a także nasiona innych roślin, np.: pestki dyni czy sezam. Powinno się spożywać ok. 3 porcji tych produktów w ciągu tygodnia, przyjmując za porcję pół szklanki gotowanego grochu bądź 40 g orzechów.
8. Zamień tłuszcze zwierzęce na roślinne, takie jak oliwa z oliwek czy olej rzepakowy.

Źródło: <https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/odchudzanie/dieta-dash-na-nadcisnienie-zalecana-jest-dieta-dash-aa-P2h2-yFeZ-73cx.html>

Jakie pokarmy i w ilu porcjach są dozwolone w diecie DASH?

GRUPA POKARMÓW	LICZBA PORCJI DOZWOLONYCH W CIĄGU DNIA	WIELKOŚĆ JEDNEJ PORCJI	NAZWA PRODUKTU
Zboża, produkty zbożowe 	7-8	1 kromka chleba, 30 g płatków zbożowych, pół kubka gotowanego ryżu, makaronu lub płatków zbożowych	Chleb razowy, pita, obwarzanek, płatki zbożowe, owsiane, kasza kukurydziana, krakersy, miesolone precelki i popcorn
Warzywa 	4-5	1 kubek surowych warzyw liściastych, pół kubka gotowanych warzyw, 170 g soku warzywnego	Pomidory, ziemniaki, marchew, groszek zielony, kabaczki, brokuły, liście rzepy, kapusta włoska i czerwona, kalafior, szpinak, karczochy, fasola, fasolka szparagowa
Owoce 	4-5	170 g soku owocowego, 1 średni owoc, ćwiartka kubka suszonych owoców, pół kubka owoców świeżych lub mrożonych	Morele, banany, daktyle, grejpfruty, winogrona, pomarańcze, mango, sok pomarańczowy, melony, brzoskwinie, ananasy, suszone śliwki, rodzynki, truskawki, mandarynki
Nabiał odtłuszczone, niskotłuszczowy 	2-3	230 g mleka, 1 kubek jogurtu, 40 g żółtego sera	Beztłuszczowe lub chude mleko, chudy lub odtłuszczony kefir, maślanka, chudy jogurt, chudy twaróg, ser żółty
Mięso, drób, ryby 	2 lub mniej	90 g gotowanego mięsa, drobiu lub ryby	Tylko chude części, odcinać tłuszcz, piec, grillować lub gotować zamiast smażyć, z drobiu usuwać skórę
Słodycze 	5 na tydzień	1 łyżka cukru, 1 łyżka dżemu lub konfitur, 15 g cukierków żelowych, 230 g lemoniady	Cukier, dżem, żelki, galaretki owocowe, syrop klonowy, landrynki, napoje owocowe, lody, sorbety
Orzechy, ziarna, nasiona 	4-5 na tydzień	40 g orzechów, 2 łyżki lub 15 g ziaren, pół kubka gotowanego suchego grochu	Migdały, orzechy laskowe, orzeszki ziemne, orzechy włoskie, mieszanka owocowa, ziarna słonecznika, soczewica, fasola
Tłuszcze, oleje 	2-3	1 łyżeczka margaryny, 1 łyżka niskotłuszczowego majonezu, 2 łyżki sosu sałatkowego light, 1 łyżeczka oleju roślinnego	Miękka margaryna, majonez niskotłuszczowy, sos do sałatek niskotłuszczowy, oleje roślinne

Źródło: <https://dompelenpomyslow.pl/dieta-dash/>

Ograniczenie spożycia soli kuchennej

Należy ograniczyć spożycie soli kuchennej do około 5 g/dobę (mała łyżeczka). W tym celu zaleca się:

- ✓ zaprzestanie używania soli w trakcie przygotowywania posiłków i dosalania potraw,
- ✓ spożywanie posiłków z naturalnych, świeżych składników,
- ✓ unikanie produktów konserwowanych związkami sodu.



Ograniczenie spożycia alkoholu do maksymalnie 20 g/dobę (w przeliczeniu na czysty etanol) u mężczyzn i 10 g/dobę u kobiet. Przelicznik 20 g alkoholu:

- 500 ml piwa (duże piwo) 5,2%,
- 200 ml wina (kieliszek) 12,5%
- 65 ml wódki 40%

Zwiększenie aktywności fizycznej

Odpowiednia aktywność fizyczna jest ważną składową leczenia nefarmakologicznego nadciśnienia tętniczego. Wykazano bowiem, że tą drogą można uzyskać obniżenie ciśnienia o 4–9 mmHg. Wzrost aktywności fizycznej pomaga również zredukować nadwagę i poprawić ogólną wydolność organizmu.

Zaleca się:

- ✓ codzienne, systematyczne wykonywanie wysiłku o umiarkowanej intensywności przez 30–45 min, np. chodzenie, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, dostosowanego do wieku, współistniejących schorzeń i preferencji,
- ✓ unikanie wysiłków siłowych, np. dźwiganie dużych ciężarów.



Zaprzestanie palenia tytoniu



Wypalenie każdego papierosa wywołuje istotny wzrost ciśnienia tętniczego i częstości rytmu serca, który utrzymuje się ponad 15 minut. Uzyskano również dowody na szkodliwy wpływ palenia biernego. Już samo ograniczenie liczby wypalanych papierosów będzie dobre, a zaprzestanie – najlepsze!