WOJSKOWA SPECJALISTYCZNA
PRZYCHODNIA LEKARSKA SPZOZ W WITKOWIE
ŻWIRKI I WIGURY 9, 62-230 WITKOWO
tel./fax.61 477 76 60 e-mail: kontakt@wspl-witkowo.pl

PROGRAM EDUKACYJNY – NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Czym jest nadciśnienie tętnicze i jak się rozwija

Nadciśnienie tętnicze jest przewlekłą chorobą układu krążenia, w której ciśnienie krwi utrzymuje się na poziomie równym lub wyższym niż 140/90 mmHg. Choroba ta bardzo często rozwija się powoli i przez długi czas nie daje żadnych dolegliwości, dlatego bywa nazywana „cichym zabójcą".
Podwyższone ciśnienie powoduje stopniowe uszkodzenie naczyń krwionośnych. Ściany naczyń stają się grubsze i mniej elastyczne, co utrudnia przepływ krwi. Serce musi pracować coraz intensywniej, co z czasem prowadzi do jego przerostu i niewydolności.
Nieleczone nadciśnienie prowadzi do uszkodzenia mózgu, serca, nerek oraz narządu wzroku.

Rodzaje nadciśnienia

Nadciśnienie pierwotne (samoistne) – stanowi około 90–95% przypadków. Jego przyczyną są predyspozycje genetyczne oraz nieprawidłowy styl życia.
Nadciśnienie wtórne – występuje jako skutek innych chorób, np. chorób nerek, zaburzeń hormonalnych lub obturacyjnego bezdechu sennego.
Izolowane nadciśnienie skurczowe – częste u osób starszych, charakteryzuje się wysokim ciśnieniem skurczowym przy prawidłowym rozkurczowym.

Co przyspiesza pogorszenie choroby

Do czynników przyspieszających rozwój i pogorszenie nadciśnienia należą:
- nadmierne spożycie soli,
- nadwaga i otyłość,
- brak regularnej aktywności fizycznej,
- palenie tytoniu,
- nadużywanie alkoholu,
- przewlekły stres,
- nieregularne przyjmowanie leków.

Leczenie nadciśnienia u lekarza – jak przebiega

Leczenie nadciśnienia rozpoczyna się od wielokrotnych pomiarów ciśnienia tętniczego.
Lekarz zleca badania krwi i moczu oraz ocenia ryzyko sercowo-naczyniowe pacjenta.
W leczeniu stosuje się leki obniżające ciśnienie tętnicze, często w terapii skojarzonej.
Leczenie jest długotrwałe i zazwyczaj trwa całe życie.
Bardzo ważne są regularne wizyty kontrolne, podczas których lekarz ocenia skuteczność leczenia i w razie potrzeby modyfikuje terapię.

Co dokładnie jeść – praktyczne przykłady

Zaleca się dietę z ograniczeniem soli do maksymalnie 5 g dziennie.
Produkty zalecane:
- warzywa (brokuły, buraki, marchew, pomidory),
- owoce (jabłka, jagody, cytrusy),
- produkty pełnoziarniste,
- ryby 2 razy w tygodniu,
- chude mięso.

Produkty do ograniczenia:
- wędliny, sery żółte,
- fast food,
- chipsy, paluszki,
- gotowe dania i sosy.
Zamiast soli zaleca się stosowanie ziół i przypraw naturalnych.

Jak się ruszać – tygodniowy plan aktywności

Regularna aktywność fizyczna obniża ciśnienie tętnicze i poprawia pracę serca.
Zaleca się minimum 150 minut umiarkowanego wysiłku tygodniowo.
Przykładowy plan:
Poniedziałek–piątek: szybki marsz 30 minut.
Sobota: rower lub pływanie 45 minut.
Niedziela: spacer rekreacyjny.
Aktywność powinna być dostosowana do wieku i stanu zdrowia pacjenta.

Jak pacjent może zahamować rozwój choroby

Kluczowe znaczenie ma systematyczność leczenia i zmiana stylu życia.
Pacjent powinien regularnie mierzyć ciśnienie w domu, utrzymywać prawidłową masę ciała, rzucić palenie, ograniczyć alkohol, dbać o sen i unikać stresu.

Kiedy pilnie zgłosić się do lekarza

Należy pilnie zgłosić się do lekarza w przypadku:
- bardzo wysokich wartości ciśnienia,
- bólu w klatce piersiowej,
- duszności,
- nagłych zaburzeń widzenia lub mowy,
- silnego bólu głowy.