



Samodzielny Publiczny Wojewódzki  
**Szpital Chirurgii Urazowej**  
im. dr. Janusza Daaba w Piekarach Śląskich

## **NADCIŚNIENIE TĘTNICZE - CO KAŻDY PACJENT POWINIEN WIEDZIEĆ**

Projekt Edukacji Pacjentów realizowany w ramach systemu jakości – Akredytacja  
pod kierunkiem: dr n. biol. Grażyny Kruk-Kupiec

Szpital akredytowany



Szpital Promujący Zdrowie



aktualizacja: 20.02.2024

mgr pielęgniarstwa Agnieszka Pyka  
opracowanie: mgr pielęgniarstwa Agnieszka Pyka

## Co to jest nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie tętnicze jest chorobą przewlekłą, która wymaga długotrwałego leczenia. Stanowi ono największe zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia ludzkości w XXI wieku. W Polsce ponad 30% dorosłych ( to jest 8 mln ) cierpi na tę chorobę.

Nadciśnienie tętnicze jest najczęściej występującą chorobą układu krążenia, polegającą na podwyższonym ciśnieniu krwi w naczyniach tętniczych.

## Kiedy rozpoznaje się nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie tętnicze rozpoznaje się, jeżeli podczas dwóch kolejnych pomiarów, dokonywanych w spoczynku, ciśnienie skurczowe wynosi co najmniej 140 mmHg i / lub ciśnienie rozkurczowe – co najmniej 90 mmHg.

KATEGORIA CIŚNIENIA TĘTNICZEGO	WARTOŚCI CIŚNIENIA TĘTNICZEGO ( mm Hg )	
	SKURCZOWE	ROZKURCZOWE
Optymalne	< 120	< 80
Prawidłowe	< 130	< 85
Wysokie prawidłowe	130 - 139	85 - 89
I° nadciśnienie ( łagodne )	140 - 159	90 - 99
II° nadciśnienie ( umiarkowane )	160 - 179	100 - 109
III° nadciśnienie ( ciężkie )	≥ 180	≥ 110
Izolowane nadciśnienie skurczowe	≥ 140	< 90

**TABELA 1.** KLASYFIKACJA CIŚNIENIA TĘTNICZEGO WEDŁUG EUROPEJSKIEGO TOWARZYSTWA NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO I EUROPEJSKIEGO TOWARZYSTWA KARDIOLOGICZNEGO.

## **Czynniki ryzyka nadciśnienia tętniczego**

( na, które mamy wpływ )

- palenie tytoniu
- brak aktywności fizycznej
- nadwaga
- wysoki poziom cholesterolu
- picie alkoholu
- nadmierne spożycie soli kuchennej

Im więcej czynników ryzyka u jednej osoby, tym większe jest ryzyko powikłań, dlatego warto zmienić swój styl życia, a tym samym przedłużyć swoje życie!!!

( na, które nie mamy wpływu )

- wiek ↑ 60 rż
- płeć męska
- obciążenia rodzinne

## **Powikłania nadciśnienia tętniczego**

Nie leczone nadciśnienie tętnicze może prowadzić do wielu chorób takich jak:

- miażdżyca tętnic
- choroba wieńcowa
- zawał mięśnia sercowego
- udar mózgu
- niewydolność serca lub nerek
- uszkodzenie siatkówki oczu

## **Leczenie nadciśnienia tętniczego polega na leczeniu farmakologicznym oraz leczeniu niefarmakologicznym**

### **Leczenie farmakologiczne**

- Regularne przyjmowanie leków zleconych przez lekarza

Pamiętaj aby samemu nie zmieniać dawki leku oraz pory przyjmowania leków, zalecanej przez lekarza!!!

### **Leczenie niefarmakologiczne**

#### Zmniejszenie wagi ciała

Utrzymywanie niskiej masy ciała sprzyja obniżeniu ciśnienia krwi.

Właściwe żywienie charakteryzuje się przede wszystkim ograniczeniem tłuszczów zwierzęcych, spożywaniem dużej ilości owoców i warzyw oraz niskotłuszczowych produktów nabiałowych:

- najbardziej zalecane mięso w Twojej diecie to cielęcina oraz kurczak, jedz także dużo ryb, zwłaszcza gotowanych
- drugie danie warto urozmaicić o gruboziarniste kasze oraz ryż
- preferowane jest pieczywo chrupkie lub pełnoziarniste, a także płatki kukurydziane, chude sery, jogurty i białko jajek
- na deser przygotuj budyń na chudym mleku, galaretki i sałatki owocowe
- unikaj słodkich i gazowanych napojów

#### Ograniczenie soli kuchennej

Do 6g / dobę co równa się jednej łyżeczce. Postaraj się zastąpić sól ziołami i innymi przyprawami. Unikaj spożycia produktów solonych przemysłowo np.: wędliny, marynaty, sosy, solone orzeszki, chipsy paluszki, krakersy, Fast foody, maggi, produkty puszkowane.

#### Zwiększenie zawartości potasu w diecie

Udowodniono, że u chorych, u których była większa zawartość potasu w diecie, rzadziej występowały powikłania ze strony układu krążenia.

- źródłem potasu są: pomidory, groch, fasola, ziemniaki, buraki, pietruszka, czosnek, banany, śliwki, szpinak, mięso, ryby i produkty zbożowe.
- Zwiększenie zawartości wapnia i magnezu w diecie
  - źródłem wapnia jest: mleko, sery, jaja, ryby
  - źródłem magnezu są: produkty zbożowe, warzywa zielone, kakao, mięso

### Jeżeli nadużywasz alkoholu

Postaraj się zerwać z nałogiem, gdyż alkohol powoduje wzrost ciśnienia krwi.

### Rzuć palenie !

Ponieważ papierosy mają wpływ na wysokość ciśnienia krwi, a także mają związek z częstym występowaniem zawału serca.

### Bądź aktywny fizycznie!

Systematyczny wysiłek fizyczny ma korzystny wpływ na ciśnienie tętnicze krwi. Szczególnie zaleca się spacerować, jazdę na rowerze, bieganie lub pływanie. Regularne uprawianie ćwiczeń fizycznych prowadzi do zmniejszenia wagi ciała oraz poprawy ogólnej sprawności chorego.

**Przed przystąpieniem do ćwiczeń fizycznych skonsultuj się z Twoim lekarzem!**

Ćwicz 30 – 40 minut, trzy do czterech razy w tygodniu.

### Staraj się unikać nadmiernego stresu

Naucz się panować nad stresem oraz relaksować.

### Zaopatrzyć się w aparat do pomiaru ciśnienia krwi

Regularnie kontroluj swoje ciśnienie krwi, bądź poproś o to kogoś ze swojej rodziny.

## Kilka zasad prawidłowego pomiaru ciśnienia krwi

- pomiar ciśnienia powinien być wykonywany w pozycji siedzącej, w cichym, ciepłym pomieszczeniu. Przed pomiarem odpocznij przynajmniej 5 minut. Pomiar nie może być poprzedzony wysiłkiem, zjedzeniem posiłku lub wypaleniem papierosa.
- przed założeniem mankietu uwolnij ramię z krępującej odzieży
- ramię w czasie pomiaru powinno się znajdować na poziomie serca
- regularny pomiar ciśnienia pomoże Ci ocenić skuteczność przyjmowanych leków obniżających ciśnienie ( Ale tylko wtedy gdy leki będą przyjmowane ściśle według zaleceń lekarza )
- jeżeli poczujesz się gorzej skontroluj swoje ciśnienie, pomoże Ci to ustalić czy wysokie lub niskie ciśnienie ma związek z Twoim samopoczuciem.
- domowy pomiar ciśnienia może być pomocny w rozpoznaniu tzw: nadciśnienia białego fartucha – czyli podwyższenie ciśnienia związane ze stresem, w związku z wizytą u lekarza. Pomiar jest wtedy znacznie wyższy, w przeciwieństwie do pomiarów wykonywanych samodzielnie w domu.

## Pamiętaj!

- Jeżeli chorujesz na nadciśnienie tętnicze, jak najszybciej ustal ze swym lekarzem jak należy się leczyć – Nie czekaj, aż choroba uszkodzi Twoje serce, naczynia krwionośne lub inne narządy
- Masz dużą szansę powodzenia, więc postaraj się to osiągnąć
- Przyjmuj regularnie leki obniżające ciśnienie krwi
- Staraj się zmienić tryb swego życia

**Zastosuj wszystkie osiągalne metody aby obniżyć  
ciśnienie krwi!!!**