

Nadciśnienie tętnicze – kiedy występuje?

Nadciśnienie tętnicze jest schorzeniem układu krążenia, które polega na podwyższeniu ciśnienia krwi (choroba ta może występować u danego pacjenta stale lub objawiać się okresowo). Zazwyczaj nadciśnienie dotyka osób pomiędzy 30 a 60 rokiem życia (w Polsce choruje na nie ok. 20 % społeczeństwa), jednak przypadki występowania tej choroby odnotowano także u osób młodszych. Z reguły choroba ta przebiega bezobjawowo, mogą towarzyszyć jej bóle i zawroty głowy, mdłości, kołatanie serca, rozdrażnienie i niepokój (czasem pojawiają się też zaburzenia snu, przemęczenie i szum w uszach). Przyczyny zachorowalności są trudne do wyodrębnienia: mogą to być czynniki genetyczne, różnego rodzaju zaburzenia funkcjonowania ośrodków nerwowych, warunki środowiskowe, ciągły stres i napięcie, a także zbyt wysokie stężenie sodu we krwi (następstwo niewłaściwej diety), zdarza się również, że nadciśnienie tętnicze jest powikłaniem po ciąży lub przebytych chorobach czy urazach.

Skutki nadciśnienia tętniczego

Nadciśnienie tętnicze niesie za sobą bardzo poważne konsekwencje zdrowotne: w końcowej fazie choroby obserwuje się duże „skoki” ciśnienia (ciśnienie może być bardzo wysokie lub bardzo niskie), dodatkowo może ona prowadzić do niewydolności krążeniowej, zaburzeń ruchowych, problemów ze wzrokiem, niewydolności nerek, miażdżycy, choroby wieńcowej, tętniaka aorty, uszkodzenia mózgu, zmian w układzie nerwowym, a nawet do zawału serca. Nieleczone nadciśnienie skutkuje wieloma rozległymi powikłaniami, a im dłużej pozostaje nieleczone tym poważniejsze konsekwencje zdrowotne za sobą niesie.

Leczenie nadciśnienia tętniczego

Nadciśnienie tętnicze może być wykryte podczas rutynowych badań, kiedy wykonywane są pomiary ciśnienia (zdiagnozowanie choroby wymaga kilkukrotnego zmierzenia ciśnienia i stwierdzenia podwyższonego jego poziomu). Leczenie tego schorzenia opiera się głównie na stosowaniu właściwych leków pozwalających ustabilizować ciśnienie krwi (ważne jest również samodzielne mierzenie i zapisywanie ciśnienia przynajmniej kilka razy dziennie). Obiecujące efekty przynosi leczenie sanatoryjne – pobyt w uzdrowisku wycisza i działa uspokajająco, co pomaga ustabilizować ciśnienie krwi.

Za wysokie ciśnienie... czyli jakie?

Optymalna wartość ciśnienia tętniczego wynosi odpowiednio 120/80 oraz 130/85 – 139/89. O nadciśnieniu tętniczym 1 stopnia mówimy, gdy jego wartość wynosi 140-159/90-99. O nadciśnieniu mówimy wówczas, gdy wynosi ono 160-179/100-109. Najwyższa wartość ciśnienia tętniczego świadcząca o chorobie to ciśnienie na poziomie 180/110 lub wyższe.

Profilaktyka nadciśnienia tętniczego

Nadciśnienie tętnicze jest schorzeniem, któremu można skutecznie przeciwdziałać: najważniejsze, by jak najwcześniej wykryć chorobę, dlatego należy systematycznie kontrolować ciśnienie, unikać nadmiernego wysiłku, stosować odpowiednią dietę (ograniczyć stosowanie soli), dużo odpoczywać i w miarę możliwości wyeliminować czynniki stresogenne. Niewskazane jest również palenie papierosów i picie alkoholu, które zwiększają ciśnienie krwi, a także długie przebywanie na słońcu. Do czynników sprzyjających rozwojowi nadciśnienia należy też nadwaga, dlatego tak ważne jest przestrzeganie ustalonej diety, która pozwoli utrzymać prawidłową masę ciała.

Senior
Home

