



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
**SZPITAL SPECJALISTYCZNY MSWiA  
w GŁUCHOŁAZACH  
im. św. Jana Pawła II**

**48-340 GŁUCHOŁAZY, ul. Mieczysława Karłowicza 40**

Tel. 77 43 91 614, 40 80 155; Fax 77 43 93 861

e-mail: [dyrekcja@szpitalmsw-glucholazy.pl](mailto:dyrekcja@szpitalmsw-glucholazy.pl) [www.szpitalmsw-glucholazy.pl](http://www.szpitalmsw-glucholazy.pl)



NIP 755-16-33-549 REGON 531172135

## Nadciśnienie tętnicze

### Co to jest ciśnienie tętnicze krwi?

Serce działa jak pompa. W czasie skurczu serce wyrzuca porcję krwi do tętnic, która dociera do wszystkich narządów, a następnie płynie żyłami z powrotem do serca.

Nacisk przepływającej krwi na ścianę naczyń tętniczych to właśnie ciśnienie tętnicze.

#### Ciśnienie skurczowe

Najwyższe ciśnienie w układzie tętniczym w czasie skurczu serca i wyrzutu krwi do aorty oraz dużych tętnic.

#### Ciśnienie rozkurczowe

Najniższe ciśnienie w układzie tętniczym w czasie rozkurczu serca.

Kategoria	Ciśnienie skurczowe	Ciśnienie rozkurczowe
Optymalne	< 120 mmHg	< 80 mmHg
<b>Prawidłowe</b>	<b>120-129 mmHg</b>	<b>80-84 mmHg</b>
Wysokie prawidłowe	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Stopień 1 nadciśnienia	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Stopień 2 nadciśnienia	160-179 mmHg	100-109 mmHg
Stopień 3 nadciśnienia	≥ 180 mmHg	≥ 110 mmHg

Bez względu na wiek pacjenta powtarzające się wartości pomiarów ciśnienia powyżej 140/90 mmHg powinny być interpretowane jako nadciśnienie. Takie wartości wskazują na konieczność rozpoczęcia leczenia.

### Jakie objawy są charakterystyczne przy wystąpieniu nadciśnienia tętniczego?

Nadciśnienie w początkowym okresie często przebiega bezobjawowo.

Czasem po wysiłku lub zdenerwowaniu można odczuwać ból głowy. Ból ma charakter „pulsujący” i zlokalizowany jest najczęściej z tyłu głowy.

Występują również kołatania serca.

Pojawiają się także zaczerwienienia twarzy lub/i uczucie suchości gałek ocznych.

Często pacjenci nie mają żadnych objawów mimo, że wartości ciśnienia są wysokie.

Należy więc mierzyć ciśnienie tętnicze przynajmniej raz w roku, a przy stwierdzeniu granicznie wysokich wartości (powyżej 130/85mmHg) pomiarów należy dokonywać częściej.

### **Jakie czynniki wpływają na wzrost ciśnienia tętniczego krwi?**

- stany emocjonalne (stres, złość, strach, radość),
- wysiłek fizyczny,
- używki (palenie tytoniu, picie alkoholu),
- temperatura,
- ból,
- choroby nerek i dróg moczowych,
- choroby układu krążenia,
- zaburzenia neurologiczne,
- wiek,
- zmienność dobową.

### **Czy nadciśnienie tętnicze jest groźne?**

Nadciśnienie tętnicze to najczęstsza przyczyna udarów mózgowych czy zawałów mięśnia serca.

### **Jak można wykryć nadciśnienie tętnicze?**

Prostym sposobem wykrywania nadciśnienia tętniczego jest samokontrola przy użyciu automatycznych aparatów do pomiaru ciśnienia tętniczego.

W przypadku stwierdzenia jego podwyższonych wartości, tzn. >140/90 mmHg lub >130/80 mmHg u osób chorych na cukrzycę należy zgłosić się na wizytę u lekarza pierwszego kontaktu.

### **Jak należy mierzyć ciśnienie?**

Na 30 minut przed wykonaniem pomiaru nie należy pić kawy, nie palić tytoniu.

Najlepiej mierzyć ciśnienie rano, na czczo, przed przyjęciem jakichkolwiek leków.

Pomiar powinien być wykonany w cichym pomieszczeniu.

Pomiaru dokonywać w pozycji siedzącej: oparcie pleców, zachowanie lekko rozsuniętych nóg, stabilne położenie stóp na podłodze lub leżącej.

Przed pomiarem należy pamiętać o kilkuminutowym odpoczynku, co najmniej 5-10 minut.

Ramię, na którym wykonywany jest pomiar, powinno znajdować się na wysokości serca bez względu na pozycję ciała.

Ważne jest prawidłowe założenie mankietu, którego dolny brzeg powinien znajdować się 3 cm powyżej zgięcia łokciowego.

Ręka, na której wykonywany jest pomiar nie powinna być uciskana przez ubranie, dlatego należy ściągnąć odzież z górnej części ciała i nie podwijać rękawów.

Pomiar powinien być wykonany dwa razy dziennie o tej samej porze.

### **Jakim aparatem należy mierzyć ciśnienie tętnicze krwi?**

Dla pomiarów ciśnienia wykonywanych w warunkach domowych najlepsze są aparaty automatyczne, z mankietem, z pamięcią poprzednio wykonywanych pomiarów.

Aparaty powinny posiadać certyfikat jakości.

Na każdym mankiecie zapisana jest informacja dla jakiego obwodu ramienia jest przeznaczony – standardowe mankiety są przeznaczone dla obwodu 24-32cm.

Należy pamiętać o doborze mankietu.

Nie poleca się aparatów nadgarstkowych – są zwykle mało dokładne.

### **Jak postępować w przypadku nadciśnienia?**

Dokonaj zmiany stylu życia.

Postaraj się schudnąć i utrzymywać prawidłową masę ciała.

Stosuj odpowiednią dietę.

Wyeliminuj picie alkoholu.

Zadbaj o zwiększenie aktywności fizycznej stosownie do wieku, chorób współistniejących i swoich preferencji.

Bądź pod opieką lekarza.

W przypadku konieczności przyjmowania leków, zażywaj je regularnie zgodnie z zaleceniami lekarza.