

High Blood Pressure

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI



Essential Guide
NIEZBEDNY PRZEWODNIK

Niniejszy niezbędny przewodnik dotyczy życia z wysokim ciśnieniem krwi

Znajdziesz w nim informacje na następujące tematy:

- Czym jest ciśnienie krwi
- Jakie są przyczyny wysokiego ciśnienia krwi
- Jak wysokie ciśnienie krwi może na Ciebie wpłynąć
- Jak kontrolować wysokie ciśnienie krwi

Czym jest ciśnienie krwi?

Krew przenosi tlen i składniki odżywcze przez cały organizm, przepływając przez przewody zwane tętnicami i żyłami. Kiedy serce się kurczy, wypycha krew do tych przewodów, po czym jest ona rozprowadzana po całym ciele. Kiedy serce się rozluźnia, może ponownie się napęścić.

Ciśnienie krwi jest miarą tego, pod jakim ciśnieniem znajduje się krew podczas przemieszczania się przez organizm.

Ciśnienie krwi określa się za pomocą dwóch liczb:

ciśnienia skurczowego i ciśnienia rozkurczowego.

Ciśnienie skurczowe to ciśnienie występujące, gdy serce właśnie zabiło, wypychając krew do układu krwionośnego. Jest ono wyższe niż ciśnienie rozkurczowe, czyli to, gdy serce odpoczywa między uderzeniami.

Liczby te zapisuje się jako ułamek (**ciśnienie skurczowe / ciśnienie rozkurczowe**), a używaną miarą ciśnienia jest **mmHG** (milimetr słupa rtęci).

Czym jest wysokie ciśnienie krwi?

Wysokie ciśnienie krwi, zwane również **nadciśnieniem tętniczym**, definiuje się **jako ciśnienie skurczowe powyżej 140 i/lub rozkurczowe powyżej 90**.

Jego zapis wyglądałby tak: „140/90 mmHg”. Potocznie można by powiedzieć, że ciśnienie wynosi „140 na 90”.

Ciśnienie krwi często wzrasta z wiekiem, a u osób powyżej 80. roku życia wartość graniczna wysokiego ciśnienia krwi wynosi 150/90 mmHg.

Wysokie ciśnienie krwi zazwyczaj nie daje żadnych objawów i możesz nie wiedzieć, czy masz je stale. Jednak zwiększa ono ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

Wszystkie osoby dorosłe, które ukończyły 40 lat, powinny przynajmniej raz na 5 lat poddawać się kontroli ciśnienia krwi u lekarza pierwszego kontaktu.

Jakie są przyczyny wysokiego ciśnienia krwi?

Często nie można rozpoznać jednej oczywistej przyczyny wysokiego ciśnienia krwi. Jednak jest wiele czynników, które mogą zwiększać ryzyko wystąpienia tego problemu, w tym:

- Występowanie wysokiego ciśnienia krwi w rodzinie
- Pochodzenie afrokaraibskie lub południowoazjatyckie
- Nadwaga lub otyłość
- Brak aktywności fizycznej
- Wysokie spożycie soli
- Wysokie spożycie alkoholu
- Cukrzyca lub choroba nerek
- Niektóre leki, takie jak doustne środki antykoncepcyjne

Jak mierzy się ciśnienie krwi?

Aby dowiedzieć się, czy masz wysokie ciśnienie krwi, musisz je zmierzyć. Ciśnienie krwi można zmierzyć:

- o W przychodni lekarza pierwszego kontaktu
- o W niektórych aptekach
- o W niektórych miejscach pracy
- o Na wydarzeniu zdrowotnym/medycznym

Ciśnienie krwi mierzy się zwykle automatycznym ciśnieniomierzem.

Nadmuchiwany mankiet owija się wokół ramienia pacjenta. Mankiet sam zaciska się, a następnie powoli rozluźnia. Nie powinno to boleć, ale może wywołać lekki dyskomfort.

Podczas rozluźniania mankietu osoba mierząca ciśnienie krwi sprawdza puls pacjenta.



Kiedy masz mieć zmierzone ciśnienie krwi:

- Unikaj spożywania alkoholu, palenia papierosów i wysiłku fizycznego na 30 minut przed pomiarem.
- Opróżnij wcześniej pęcherz.
- Przed pomiarem odpocznij przez co najmniej 5 minut. Najlepiej usiądź spokojnie, rozluźnij ramię i oprzyj je na twardej powierzchni.
- Podwiń długi rękaw (lub zdejmij ubranie z długimi rękawami), aby można było prawidłowo umieścić mankiety.
- Nie rozmawiaj podczas pomiaru – może to wpłynąć na odczyt.

90/60mmHg or lower	Low
90/60mmHg to 120/80mmHg	Normal
140/90mmHg or higher	High

Pomiar ciśnienia krwi w domu

Pojedynczy odczyt wysokiego ciśnienia krwi nie oznacza, że masz takie ciśnienie stale. Ciśnienie krwi zmienia się w ciągu dnia i może podwyższać się przez stres lub niepokój.

Jeśli odczyt ciśnienia krwi okaże się wysoki, lekarz może poprosić Cię o **monitorowanie ciśnienia w domu**. Pomoże to ustalić, czy masz podwyższone ciśnienie krwi stale, czy taki odczyt był jednorazowy.

Ciśnienie krwi można monitorować w domu w jeden z dwóch sposobów:

- **Ambulatoryjne monitorowanie ciśnienia krwi (ABPM, holter ciśnieniowy)**
- **Monitorowanie ciśnienia krwi w domu (HBPM)**

ABPM

Ambulatoryjne monitorowanie ciśnienia krwi polega na noszeniu przez 24 godziny urządzenia, które automatycznie mierzy ciśnienie krwi w regularnych odstępach czasu, podczas gdy pacjent wykonuje codzienne czynności.

Pomiary te dają lekarzowi jasny obraz tego, jak ciśnienie krwi u danej osoby zmienia się w ciągu dnia. Pozwalają też uniknąć stresu związanego z przebywaniem w przychodni, który może wpływać na ciśnienie krwi.

HBPM

Monitorowanie ciśnienia krwi w domu polega na tym, że pacjent otrzymuje automatyczny ciśnieniomierz do użytku domowego. Jest to mniej inwazyjna opcja niż ABPM, ale nadal pomaga Tobie i Twojemu lekarzowi zrozumieć, jak zmienia się Twoje ciśnienie krwi w czasie.

Dlaczego moje ciśnienie krwi jest ważne?

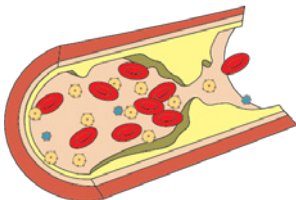
Stale podwyższone ciśnienie krwi może zwiększać ryzyko rozwoju wielu poważnych i potencjalnie zagrażających życiu schorzeń, takich jak:

- o Atak serca
- o Udar mózgu lub przejściowy atak niedokrwieny (TIA, mikroudar)
- o Niewydolność serca
- o Choroba tętnic obwodowych
- o Choroba nerek
- o Ołędpienie naczyńiowe
- o Uszkodzenie oczu

Wysokie ciśnienie krwi oznacza, że serce musi pracować ciężiej, aby transportować krew po ciele. To może obciążać serce, prowadząc do niewydolności lub innych uszkodzeń tego organu.

Z czasem wysokie ciśnienie krwi może również powodować uszkodzenia naczyń krwionośnych.

W tych uszkodzonych miejscach może gromadzić się tłuszcz, doprowadzając z czasem do blokady. Nazywa się to **płytką miażdżycową** lub **blaszką miażdżycową**. Zwęża ona naczynia krwionośne, jeszcze bardziej podnosząc ciśnienie krwi.



Czasami zwężony odcinek naczynia krwionośnego może ulec uszkodzeniu, a blaszka miażdżycowa może się rozerwać lub pęknąć. Organizm próbuje wówczas wyleczyć to uszkodzenie poprzez wytworzenie skrzepu krwi. Taki skrzep może urosnąć, a następnie zablokować tętnicę.

Skrzepy i blaszki mogą również oderwać się, blokując naczynie krwionośne w innym miejscu w organizmie.

Każda z tych blokad uniemożliwia krwi przemieszczanie się przez ciało, więc tlen i składniki odżywcze nie mogą dotrzeć do miejsca przeznaczenia. Może to spowodować udar mózgu lub zawał serca.

Kontrolowanie wysokiego ciśnienia krwi

Obniżenie ciśnienia krwi może zmniejszyć ryzyko chorób serca, udaru mózgu, niewydolności serca i śmierci.

Dobra wiadomość jest taka, że wiele osób może kontrolować ciśnienie krwi poprzez wprowadzenie prostych zmian w swoim trybie życia. Nawet jeśli nie masz obecnie wysokiego ciśnienia krwi, prowadzenie zdrowego dla serca trybu życia może pomóc utrzymać je na zdrowym poziomie w przyszłości.

W zależności od tego, jak wysokie jest Twoje ciśnienie krwi i czy jesteś w grupie wysokiego ryzyka wystąpienia chorób serca i udaru, możesz również otrzymać leki, które pomogą Ci obniżyć ciśnienie krwi.

Z lekami lub bez nich, zdrowy styl życia jest kluczem do utrzymania ryzyka zawału serca lub udaru mózgu na tak niskim poziomie, jak to możliwe.

Ważne jest uczęszczanie na wszystkie regularnie planowane wizyty kontrolne u lekarza oraz informowanie go o wszelkich objawach, które mogą być związane z wysokim ciśnieniem krwi.

Organizacja Chest Heart and Stroke Scotland oferuje różne formy wsparcia, jeśli masz wysokie ciśnienie krwi albo doświadczyłeś(-aś) ataku serca lub udaru mózgu. Do tych form wsparcia należą:

Pielęgniarki specjalizujące się w udarach mózgu, które zapewniają informacje i wsparcie.

Grupy wsparcia, w których można spotkać osoby zmagające się z tymi samymi problemami i wyzwaniami.

Informacje i porady na każdy interesujący pacjenta temat.

Więcej informacji można też uzyskać pod numerem infolinii **0808 801 0899**.

Zmiany trybu życia

Tryb życia jest ogromnie ważnym aspektem kontrolowania ciśnienia krwi. Prowadząc zdrowy dla serca tryb życia, możesz znacznie zmniejszyć ryzyko wysokiego ciśnienia krwi.

Nawet jeśli już masz wysokie ciśnienie krwi, możesz obniżyć je za pomocą zmian trybu życia, zmniejszając zarazem ryzyko powikłań zdrowotnych, takich jak zawał serca lub udar mózgu.

Niektóre kluczowe aspekty trybu życia to:



Zdrowa waga

Nadwaga, ogólnie rzecz biorąc, podnosi ciśnienie krwi i jest główną przyczyną wysokiego ciśnienia krwi.

Jeśli masz nadwagę, utrata nawet paru kilogramów może pomóc obniżyć ciśnienie krwi. Z każdym utraconym kilogramem wagi można spodziewać się obniżenia ciśnienia krwi o około 1 mmHg.



Zdrowa dieta

Badania wykazały, że spożywanie zdrowej dla serca diety może obniżyć ciśnienie krwi nawet o 11 mmHg. Dieta ta ma niską zawartość tłuszczu i cukru, a wysoką zawartość błonnika.



Spożycie soli

Jedzenie dużej ilości soli zwiększa ciśnienie krwi. Staraj się utrzymać spożycie soli na poziomie poniżej 6 g dziennie.



Aktywność fizyczna

Regularna aktywność fizyczna może pomóc obniżyć ciśnienie krwi o aż 5–8 mmHg. Wzmacnia też serce, poprawia krążenie i może pomóc w odchudzaniu.



Alkohol

Alkohol jest istotnym czynnikiem wpływającym na wysokie ciśnienie krwi. Przestrzegaj rządowych wytycznych dotyczących ilości spożywanego alkoholu. Unikaj picia dużych ilości na raz.



Palenie tytoniu

Nie ma dowodów na to, że palenie powoduje wysokie ciśnienie krwi, ale zwiększa ono prawdopodobieństwo wystąpienia chorób serca i udaru mózgu.



Kofeina

Kofeina powoduje krótkotrwałą, ale gwałtowny wzrost ciśnienia krwi.



Narkotyki rekreacyjne

Niektóre narkotyki, takie jak kokaina, ecstasy i amfetamina, mogą powodować skok ciśnienia krwi.



Stres

Stres nie podnosi ciśnienia krwi na dłuższą metę. Jednak ciśnienie krwi wzrasta, gdy się stresujemy. Stres może prowadzić do niezdrowych nawyków, takich jak nadużywanie alkoholu, zła dieta czy brak aktywności fizycznej.



Sen

Niewystarczająca ilość snu jest czasami związana z wysokim ciśnieniem krwi. O ile to możliwe, spróbuj przesypiać każdej nocy co najmniej 6 godzin.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, polecamy następujące broszury organizacji Chest Heart & Stroke:

Sól

Aktywność fizyczna

Dobrostan psychiczny

Znajdziesz je wszystkie na stronie **chss.org.uk/resources-hub**

Leki na wysokie ciśnienie krwi

W zależności od tego, jak wysokie jest Twoje ciśnienie krwi i czy występują u Ciebie inne czynniki ryzyka wystąpienia choroby serca lub udaru mózgu, lekarz może zalecić przyjmowanie leków, które pomogą kontrolować ciśnienie krwi. Należy to robić równolegle ze wspomnianymi już zmianami trybu życia.

Prawdopodobnie będziesz musiał(a) przyjmować te leki na nadciśnienie do końca życia. Być może trzeba będzie wypróbować kilka rodzajów leków, aby znaleźć te najlepsze dla Ciebie.

W celu kontrolowania ciśnienia krwi może być konieczne przyjmowanie więcej niż jednego rodzaju leków.

Należy zawsze stosować się do zaleceń lekarza, przyjmować tabletki zgodnie ze wskazaniami i nie przerywać przyjmowania leków bez uzgodnienia tego z lekarzem.

Ważne jest, aby przyjmować leki regularnie i zgodnie ze wskazaniami.

Pomocne może być ustawienie alarmu, który będzie przypominał o przyjmowaniu tabletek. Przechowuj swoje leki w bezpiecznym miejscu, w którym będziesz je codziennie widzieć. Zażywaj leki o takiej porze dnia, która odpowiada Twoim potrzebom, np. podczas porannego mycia zębów.

Poproś farmaceutę o pomoc, jeśli masz trudności z pamiętaniem o przyjmowaniu leków.

W przypadku wystąpienia skutków ubocznych należy **porozmawiać z lekarzem pierwszego kontaktu**. Lekarz może zmniejszyć dawkę leku, przepisać inny lek lub zasugerować sposoby radzenia sobie z tymi skutkami ubocznymi.

Nie należy przerywać stosowania leku bez konsultacji z lekarzem.

Niektóre tabletki musujące (ulegające rozpuszczeniu) zawierają sól.

Jeśli starasz się ograniczyć spożycie soli, zamień je w miarę możliwości na ich niemusujący odpowiednik.



Jakie leki będę przyjmować?

W leczeniu wysokiego ciśnienia krwi stosuje się pięć głównych leków. Lekarz prawdopodobnie przepisze Ci połączenie dwóch lub więcej z poniższych opcji:

Inhibitory konwertazy angiotensyny (inhibitory ACE)

enalapryl, lizynopryl, peryndopryl, ramipryl

Inhibitory konwertazy angiotensyny rozluźniają i rozszerzają naczynia krwionośne, ułatwiając przepływ krwi.

Inhibitory konwertazy angiotensyny zwiększają też poziom potasu. Podczas ich przyjmowania konieczne są więc regularne badania krwi w celu sprawdzenia czynności nerek i poziomu potasu. Unikaj substytutów soli podczas przyjmowania inhibitorów konwertazy angiotensyny – one również mogą podnosić poziom potasu.

U 5 do 30 na każde 100 osób przyjmujących inhibitory konwertazy angiotensyny pojawia

się kaszel. Jeśli stanowi to dla Ciebie problem, porozmawiaj z lekarzem.

Blokery receptorów angiotensyny

kandesartan, irbesartan, losartan, walsartan

Blokery receptorów angiotensyny (ARB) działają w podobny sposób jak inhibitory ACE, ale rzadziej powodują suchy kaszel, którym związany jest z tymi inhibitorami. Lekarz może przepisać ARB, jeśli nie możesz przyjmować inhibitorów ACE.

Podobnie jak w przypadku inhibitorów ACE konieczne będą regularne badania krwi i wizyty kontrolne.

Blokery kanału wapniowego

amlodypina, diltiazem, lacydypina, werapamil

Leki te zmniejszają ilość wapnia przemieszczającego się do komórek. Jest to ważne, ponieważ wapń pobudza naczynia krwionośne do zwężania się, a przyjmowanie blokerów kanału wapniowego rozszerza je.

Podczas przyjmowania blokerów kanału wapniowego należy unikać picia soku grejpfrutowego, ponieważ może on wchodzić w interakcję z tymi lekami.

Diuretyki (leki moczopędne)

bendroflumetiazyd, chlortalidon, indapamid

Leki moczopędne (zwane również **tabletkami na wodę**) powodują oddawanie moczu, dzięki czemu organizm pozbywa się z czasem większej ilości soli i wody.

Oznacza to, że przyjmująca je osoba ma mniej płynów w organizmie, co pomaga zmniejszyć ciśnienie krwi, a także obrzęk lub gromadzenie się płynów.

Diuretyki mogą również rozluźniać naczynia krwionośne, rozszerzając je i ułatwiając przepływ krwi przez organizm.

Pacjentów zwykle prosi się, aby przyjmowali je rano. Dzięki temu ich snu nie zakłóca wstawanie do toalety.

Przyjmując leki moczopędne, należy dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu i pić dużo wody.

Beta-blokery

atenolol, bisoprolol, metoprolol, propranolol

Beta-blokery blokują hormony adrenalinę i noradrenalinę, które mają udział w reakcji na stres. Beta-blokery obniżają ciśnienie krwi poprzez spowolnienie akcji serca i rozluźnienie naczyń krwionośnych.

Beta-blokery nie są zwykle zalecane osobom cierpiącym na astmę, ponieważ mogą ją pogarszać. Mogą być stosowane u osób z innymi schorzeniami układu oddechowego, ale w takich przypadkach może być konieczna bliższa obserwacja.

Beta-blokery mogą mieć skutki uboczne, w tym: zmęczenie lub znużenie, zimne dłonie i stopy, zaburzenia erekcji, zawroty głowy i zaburzenia snu lub koszmary senne. Objawy te zwykle ulegają poprawie z czasem.

W przypadku wystąpienia skutków ubocznych należy porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką.

Życie z wysokim ciśnieniem krwi

Wysokie ciśnienie krwi samo w sobie ma bardzo mało objawów i nie powinno zbyt wiele wpływać na Twoje życie. Jest jednak kilka rzeczy, które musisz rozważyć:

Prowadzenie pojazdów

Regularnie wysokie ciśnienie krwi nie powinno wpływać na zdolność prowadzenia pojazdów. Nie musisz podejmować żadnych działań, jeśli prowadzisz samochód lub motocykl. Jeśli prowadzisz autobus, autokar lub ciężarówkę, musisz skontaktować się z DVLA, aby poinformować, że masz wysokie ciśnienie krwi. Nie powinno to jednak wpłynąć na Twoje prawo jazdy.

Jeśli cierpisz na nadciśnienie złośliwe (bardzo wysokie ciśnienie krwi, które rozwinęło się gwałtownie), musisz przestać prowadzić i poinformować DVLA, niezależnie od rodzaju pojazdu, którym jeździsz.

Ubezpieczenie

Jeśli masz wysokie ciśnienie krwi, niektóre firmy ubezpieczeniowe mogą nie zaoferować Ci ubezpieczenia komunikacyjnego lub na życie albo mogą podwyższyć Twoje składki.

Porady dotyczące znalezienia ubezpieczyciela, który nie wyklucza osób z wysokim ciśnieniem krwi, znajdziesz w arkuszach informacyjnych CHSS pt. **Ubezpieczenia podróże i komunikacyjne** oraz **Ubezpieczenia na życie i ubezpieczenia dochodów**. Obie te pozycje są dostępne online w witrynie chss.org.uk.

Praca

Wysokie ciśnienie krwi nie powinno wpłynąć na Twoją obecną lub przyszłą karierę. Nie musisz informować pracodawcy o tym, że masz wysokie ciśnienie krwi, chyba że ma to wpływ na Twoją zdolność wykonywania pracy.

Jednak zawody, które regularnie narażają Cię na duże zmiany prędkości lub ciśnienia, mogą być niebezpieczne. Należą do nich: nurek, marynarz na okręcie podwodnym, pilot linii lotniczych czy pracownik linii lotniczych.

Aktywność seksualna

Wysokie ciśnienie krwi nie powinno wpływać na normalną aktywność seksualną. Wręcz przeciwnie – współżycie seksualne może mieć pozytywny wpływ na Twoje ciśnienie krwi, ponieważ jest to forma umiarkowanej aktywności fizycznej!

Jednak w niektórych przypadkach wysokie ciśnienie krwi lub leki, które na nie przyjmujesz, mogą wpłynąć na Twoją zdolność uprawiania seksu.

Mogą ucierpieć naczynia krwionośne w narządach płciowych, co zmniejsza dopływ krwi do tych narządów. Może to spowodować impotencję (zaburzenia erekcji) lub problemy z wytryskiem u osób z penisami, podczas gdy osoby z pochwami mogą odczuwać ból podczas seksu lub mieć trudności z osiągnięciem orgazmu. Jeśli masz obawy dotyczące aktywności seksualnej, porozmawiaj z lekarzem pierwszego kontaktu.

Nie należy przyjmować leków na erekcję, takich jak Viagra, jeśli nie zostały one przepisane przez lekarza, ponieważ mogą wpływać na ciśnienie krwi i wchodzić w interakcje z lekami na nadciśnienie.

Urlopy i latanie samolotem

Jeśli masz bardzo wysokie lub źle kontrolowane ciśnienie, latanie może być dla Ciebie niebezpieczne, ponieważ ciśnienie krwi wzrasta na dużych wysokościach. Przed planowanym lotem porozmawiaj z lekarzem pierwszego kontaktu.

Przed podróżą upewnij się, że masz wystarczającą ilość leków na cały wyjazd oraz ubezpieczenie podróżne, które w pełni pokrywa koszty związane z wysokim ciśnieniem krwi.

Ciąża i antykoncepcja

Wysokie ciśnienie krwi nie powinno utrudniać zajścia w ciążę, ale może wystąpić przy nim zwiększone ryzyko powikłań. Jeśli starasz się o poczęcie i masz wysokie ciśnienie krwi, porozmawiaj z lekarzem.

Środki antykoncepcyjne również mogą wpływać na ciśnienie krwi, zwłaszcza złożone doustne środki antykoncepcyjne. Wpływ złożonych tabletek antykoncepcyjnych na ciśnienie krwi jest niewielki, ale nieprzewidywalny.

Nasze publikacje są bezpłatne dla wszystkich osób w Szkocji – w formacie PDF i w wersji drukowanej. Wszystkie można zobaczyć na stronie www.chss.org.uk/resources-hub.

Aby uzyskać bezpłatną, poufną poradę i wsparcie od naszego zespołu Advice Line, skontaktuj się z nami:

zadzwoń pod numer 0808 801 0899 (pon.–pt. w godz. 9:00–16:00)

wyślij SMS o treści ADVICE na numer 66777 advice@chss.org.uk

Jedna na pięć osób w Szkocji cierpi na choroby klatki piersiowej, serca, udar mózgu lub long Covid. Aby dowiedzieć się, jak możesz pomóc większej liczbie osób w Szkocji, wejdź na stronę www.chss.org.uk/supportus.

Aby wyrazić opinię lub poprosić o alternatywne formaty, wyślij wiadomość e-mail na adres: health.information@chss.org.uk.

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



**Zeskanuj tutaj, aby
zobaczyć wszystkie
nasze zasoby**

Opublikowano w październiku 2023
Następna review: październik 2026 r.

E29-v.1.0-April25

Szkocka organizacja charytatywna
(nr SC018761)