

Nadciśnienie

Nadciśnienie jest jednym z czynników ryzyka zachorowania na chorobę wieńcową, zawał serca, udar mózgu. Z powodu tych chorób występuje w naszym kraju nadmierna umieralność, szczególnie młodych mężczyzn. Najlepszym sposobem wczesnego rozpoznania choroby jest dokonywany przynajmniej raz na kilka miesięcy pomiar ciśnienia, niezależnie od wieku i stanu zdrowia. W gabinecie lekarskim każdy pacjent, zgłaszający się z powodu różnych dolegliwości, powinien mieć zbadane ciśnienie. Mogą być różne formy nadciśnienia. W pierwotnym, które dotyczy ok. 95% wszystkich chorych, nie można wskazać ściśle określonej przyczyny i mówi się o ogólnoustrojowym zaburzeniu regulacji krążenia. Nadciśnienie wtórne może pojawić się w następstwie chorób gruczołów wydzielania wewnętrznego, zapalenia nerek czy też zwężenia tętnic. W początkowym okresie obie postaci nadciśnienia przebiegają bez wyraźnych objawów, ale po pewnym czasie mogą powstać już pewne powikłania narządowe, jak zawał serca, niewydolność serca, udar mózgu. Mogą powstać też zmiany w narządzie wzroku, upośledzenie czynności nerek, miażdżycy tętnic kończyn dolnych. Przy długotrwałym nieleczonym nadciśnieniu może dojść do gorszego funkcjonowania narządu wzroku i zaburzeń w widzeniu, co jest wynikiem zmian w tętniczkach i siatkówce oka. Osoby z zaawansowanym długo trwającym nadciśnieniem są w dużym stopniu narażone na udar mózgu czy też zawał serca, gdyż zwiększone ciśnienie stwarza daleko większe obciążenie jego pracy, zwłaszcza dla lewej komory. Początkowe objawy nadciśnienia to szum w uszach i zawroty głowy, także tępy ból w tylnej części głowy. Im wcześniej się uda wykryć nadciśnienie i rozpocząć terapię, tym większe prawdopodobieństwo, że nie dopuści się do niekorzystnych zmian w narządach. Aby obniżyć ciśnienie, doprowadzić je do normy (skurczowe -poniżej 140 mmHg, rozkurczowe poniżej 90 mmHg), trzeba przede wszystkim prowadzić racjonalny tryb życia. Należałoby unikać stresów i nadmiernych przemęczeń. Ludzie żyjący w ciągłym napięciu, pośpiechu, pod naciskiem, narażeni na hałas i promieniowanie elektromagnetyczne są bardziej podatni na rozwój nadciśnienia pierwotnego. Te czynniki powodują mocne reakcje odruchowe i zwiększają impulsy wyzwalające kurcze ścian naczyń, co prowadzi do nadciśnienia. Bardzo pomocne w terapii nadciśnienia jest pogodne nastawienie do otoczenia i umiarkowane dążenie do wyznaczonego sobie realnego celu. W przypadku nadciśnienia zmodyfikować należy dietę, czyli unikać tłuszczów zwierzęcych, zastępując je olejami roślinnymi, unikać używek (kawa, herbata, tytoń, alkohol), spożywać dużo owoców i warzyw pochodzących z upraw bez chemii, chleb razowy, otręby. Należy unikać nadmiaru soli - sól kuchenna ma właściwości zatrzymywania wody w organizmie i tym samym zwiększania objętości krążącej krwi, co sprzyja powstawaniu nadciśnienia. Osoby z nadwagą powinny poprzez odpowiednie żywienie i racjonalne odżywianie (spożywanie posiłków o określonych porach, unikanie potraw mącznych, a uwzględnienie większej ilości owoców i warzyw) doprowadzić do prawidłowej masy ciała, do wartości prawidłowych należy doprowadzić też podwyższony poziom cholesterolu; odkładając się na wewnętrznych ściankach naczyń krwionośnych, powoduje on zmniejszony przepływ krwi i nadciśnienie. Zalecana jest aktywność fizyczna, głównie wysiłek dynamiczny, jak jazda na rowerze, pływanie, bieg, marsz - w zależności od wieku i możliwości. Niekorzystny w przypadku nadciśnienia jest duży wysiłek statyczny (bierny). Chorzy z nadciśnieniem tętniczym wymagają systematycznego leczenia pod kontrolą lekarza.

„Ekoraj” 1999

1. Jaki jest najlepszy sposób wczesnego rozpoznania choroby nadciśnienia?
 - a. Badanie ciśnienia przynajmniej raz na miesiąc.
 - b. Zbadanie ciśnienia pod koniec roku.
 - c. Nie jest znany.
2. W następstwie jakich chorób pojawia się nadciśnienie wtórne?
 - a. Chorób gruczołów wydzielania wewnętrznego.
 - b. Zapalenia nerek, zwężenia tętnic.
 - c. W następstwie chorób wymienionych w punkcie a. i b.
3. Podaj właściwe wartości ciśnienia tętniczego.
 - a. 130/90
 - b. 140/90
 - c. 140/80
4. Stosowanie używek przy nadciśnieniu tętniczym ma skutki
 - a. dobroczynne.
 - b. zgubne.
 - c. trudno to określić.
5. O czym należy pamiętać przy nadciśnieniu?
 - a. O diecie.
 - b. O aktywności fizycznej.
 - c. O racjonalnym odżywianiu się i aktywności fizycznej.
6. Jak wpływa na nasz organizm podwyższony cholesterol?
 - a. Zmniejsza przepływ krwi i nadciśnienie.
 - b. Zmniejsza nadciśnienie.
 - c. Nie wpływa na nasz organizm.
7. Czego wymaga chory z nadciśnieniem?
 - a. Systematycznego leczenia.
 - b. Lekarstw.
 - c. Nie wiemy.