



Co sprzyja rozwojowi nadciśnienia tętniczego?

Problemy z ciśnieniem krwi to jedne z najczęstszych dolegliwości układu krwionośnego. W przeciwieństwie do zbyt niskiego ciśnienia, które zazwyczaj nie sprawia większych problemów, z długotrwałym nadciśnieniem wiążą się poważne konsekwencje zdrowotne. Optymalne wartości to 120 mm/Hg dla ciśnienia skurczowego i 80 mm/Hg dla rozkurczowego. O nadciśnieniu mówi się, gdy pierwsza z wartości przekracza 140mm /Hg, a druga 90mm /Hg.

Ponad 65% kobiet i 76% mężczyzn przyznaje, że nie wykonuje regularnie pomiarów ciśnienia tętniczego krwi. Niecałe 10% badanych zdecydowało się regularnie mierzyć ciśnienie ze względów profilaktycznych – wynika z badań wykonanych w ramach ogólnopolskiej kampanii społecznej „Ciśnienie na życie”. Kampania „Ciśnienie na życie” ma uświadomić Polakom, jakie ryzyko niesie ze sobą brak profilaktyki schorzeń układu krążenia.

Rozwojowi nadciśnienia tętniczego sprzyjają przede wszystkim uwarunkowania genetyczne oraz tryb życia, jaki prowadzi większość z nas. Potrawy przygotowywane na szybko, minimalna ilość owoców i warzyw w codziennym jadłospisie oraz brak ruchu zwiększa ryzyko nadciśnienia nawet u dzieci i młodzieży. Również nie bez znaczenia są nasze codzienne nawyki i brak troski o własne zdrowie oraz niehigieniczny tryb życia. Większość z tych czynników sami możemy wykluczyć. Tak jest np. z ilością alkoholu czy wypalanych wyrobów tytoniowych. Jeżeli jadamy nieregularne, szybkie posiłki – sprzyjamy rozwojowi wielu chorób, w tym nadciśnieniu. Nierzadko wychodzimy z domów bez śniadania, ewentualnie w sklepie na szybko kupujemy słodką bułkę. Potem zjadamy np. porcję frytek ze smażonym mięsem w barach szybkiej obsługi a na zakończenie dnia nie rzadko serwujemy sobie pizzę. Oczywiście nie jadamy tak na co dzień, ale na tyle często, by sprzyjało to przyrostowi tkanki tłuszczowej a w konsekwencji prowadzeniu do otyłości, która jest ważnym czynnikiem rozwoju nadciśnienia. Podnosimy również poziom cholesterolu, który rozlokowując się w naczyniach, doprowadza do ich miażdżycy. Jeżeli ktoś w rodzinie miał stwierdzone nadciśnienie, powinniśmy mieć na uwadze fakt, iż nie sprzyjają nam również czynniki genetyczne, dlatego warto wtedy jeść regularnie i zdrowo. Pijmy jak najwięcej wody mineralnej. Jeżeli nie smakuje nam woda – dodajmy plaster cytryny, albo zabarwmy ją sokiem ze świeżo wyciśniętych owoców. Skuteczne i smaczne są także soki z warzyw. Wzbogacajmy nasz jadłospis w mięsa chude, wędliny pozbawione tłuszczu a także w mięso chudych, ale także zdrowych ryb. Jedząc co najmniej pięć porcji warzyw i owoców dziennie, ograniczając spożycie soli oraz tłuszczu w diecie zmniejszamy ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu. Nie przesiadujmy całego wolnego czasu w domu. Telewizja i książka – owszem, ale starajmy się tyle samo czasu spędzić na świeżym powietrzu będąc w ruchu. Możemy chodzić także na siłownię czy fitness. Spędzajmy wiele chwil na spacerach. Wysiłek fizyczny to nasz sprzymierzeniec w walce z rozwojem choroby. Jeżeli nasza praca wymaga siedzenia, albo mamy zbyt dużo nauki, powinniśmy zrobić sobie przerwę na spacer. Warto pamiętać, że proponowany wysiłek fizyczny, musi być skonsultowany z naszym lekarzem – jeśli stwierdzono już u nas nadciśnienie tętnicze. Kolejnym istotnym czynnikiem, który zwiększa zachorowalność na nadciśnienie tętnicze krwi jest stres. Wiele osób, które nie radzi sobie z pewnymi sytuacjami, sięga po tzw. suche, wypiekane czy wysmażane na tłuszczu przekąski, ciasta i chipsy, które mają rozładować napięcie a w istocie prowadzą do zwiększenia nadmiaru tkanki tłuszczowej. Ponadto sięgamy także po spore ilości alkoholu, z których zaleca się jedynie lampkę czerwonego wina do obiadu. I to nie codziennie. Rzucając palenie zmniejszasz ryzyko zawału serca lub udaru mózgu już od pierwszego dnia zaprzestania palenia. Wzrost zachorowalności na nadciśnienie ma także podeszły wiek oraz płeć męska. Ponadto wpływ mają również choroby takie jak cukrzyca. Należy pamiętać, że nadciśnienie to choroba, która nie boli, ale może prowadzić do śmierci. Wysokie ciśnienie krwi często nie daje żadnych objawów, ale może wywołać nagły udar mózgu lub zawał serca. Dlatego kontroluj swoje ciśnienie krwi regularnie. **Pomiar ciśnienia jest szybki i bezbolesny.**

Barbara Wilczek