

# CO WARTO WIEDZIEĆ O NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM?

*17 maja obchodzimy Światowy Dzień Nadciśnienia Tętniczego. Co sprawia, że choroba ta jest tak istotna, że przypominamy o niej każdego roku? Nadciśnienie tętnicze jest zaliczane do chorób cywilizacyjnych. Oznacza to, że występuje ono powszechnie i globalnie, a ryzyko zachorowania jest większe w krajach wysokorozwiniętych. Według Światowej Organizacji Zdrowia nadciśnienie tętnicze to jedna z najczęstszych przyczyn zgonów, a według szacunków już w 2025 roku około 30% wszystkich ludzi na świecie będzie cierpieć na nadciśnienie. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że polskie statystyki wcale nie są pocieszające. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia w 2020 roku na nadciśnienie chorowało prawie 10 milionów Polaków, głównie w wieku 55 – 74 lat. Jak widać prawdopodobieństwo, że u nas lub u kogoś z naszych najbliższych rozwinie się nadciśnienie tętnicze jest wysokie. Jeśli chcesz dowiedzieć się jakie ciśnienie krwi uznawane jest za prawidłowe, a z jakim należy zgłosić się do lekarza, jakie są objawy wysokiego ciśnienia, jakie grupy leków są wykorzystywane w leczeniu nadciśnienia i co warto o nich wiedzieć, to zapraszamy do dalszej lektury.*

### DIAGNOSTYKA

Mając na uwadze wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego za nadciśnienie uznaje się sytuację, gdy ciśnienie skurczowe przekracza wartość 140 mm Hg, a ciśnienie rozkurczowe wynosi powyżej 90 mm Hg. Warto podkreślić, że o nadciśnieniu mówimy gdy wymienione wartości utrzymują się, tzn.

pojedynczy epizod podwyższonego ciśnienia nie jest podstawą do postawienia diagnozy chyba, że ciśnienie zmierzone u pacjenta znacznie przekracza normę, np. 180/110 mm Hg. Zarówno lekarze jak i farmaceuci często podkreślają, że nadciśnienie nie boli. Przez wiele lat pacjent nie odczuwa żadnych objawów lub są one mało specyficzne i przez to



Mając na uwadze wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego za nadciśnienie uznaje się sytuację, gdy ciśnienie skurczowe przekracza wartość 140 mm Hg, a ciśnienie rozkurczowe wynosi powyżej 90 mm Hg.

lekceważone. Mogą to być między innymi: bóle głowy, bezsenność, szybkie męczenie się czy uczucie kołatania serca. Łatwo zauważyć, że nie są to objawy, które budzą niepokój, jednak co ważniej-

sze podwyższone ciśnienie prowadzi do zmian w narządach wewnętrznych. Po czasie, czasami nawet po kilku latach, u pacjenta rozwija się niewydolność nerek czy mięśnia sercowego, choroba

wieńcowa oraz zaburzenia ośrodkowego układu nerwowego takie, jak udar mózgu, zespół otępienny. Aby zapobiec tym zmianom wystarczy czasami zmierzyć ciśnienie, nawet jeśli czujemy się dobrze. Jeśli średnia arytmetyczna z kilku pomiarów, z różnych dni wynosi więcej niż 140/90 mm Hg to właściwy moment, aby zgłosić się do lekarza.

W większości przypadków, tj. u około 9 na 10 pacjentów rozpoznaje się nadciśnienie tętnicze pierwotne, >>





czyli inaczej samoistne. Charakteryzuje się ono trwałym podniesieniem ciśnienia, jednak nie sposób stwierdzić jednoznacznej przyczyny tego stanu. Uważa się, że ważną rolę pełni tutaj czynnik dziedziczny. Oznacza to, że w naszych genach zapisane są pewne niekorzystne

mutacje, które mogą polegać na zaburzeniu usuwania sodu przez nerki, uogólnionym problemie z transportem sodu i wapnia w naszych komórkach czy zmianach enzymatycznych lub metabolicznych wywołujących większą wrażliwość mięśni gładkich naczyń

krwionośnych na czynniki prowadzące do ich skurczu. U pozostałego odsetka pacjentów rozpoznaje się nadciśnienie tętnicze wtórne, inaczej objawowe. Nazwa ta wzięła się z tego, że w tym przypadku potrafimy jednoznacznie określić przyczynę podniesionego ciśnienia, które może być konsekwencją: chorób nerek, chorób gruczołów dokrewnych np. choroby Cushinga, zespołu Conna, chorób układu nerwowego, ciąży czy w końcu przewlekłego stosowania niektórych grup leków m.in. doustnych glikokortykosteroidów, ibuprofenu, ketoprofenu, diklofenaku i innych związków należących do niesteroidowych leków przeciwzapalnych lub doustnej antykoncepcji hormonalnej. Całe szczęście, stosunkowo rzadko mamy do czynienia z nadciśnieniem złośliwym. To ciężka postać nadciśnienia tętniczego,

Nieodłącznym elementem terapii nadciśnienia tętniczego u każdego chorego jest modyfikacja stylu życia. Należy zwrócić uwagę przede wszystkim na: zrzućcie „zbędnych kilogramów”, rzucenie palenia, dbanie o regularny, umiarkowany wysiłek fizyczny oraz przykładanie większej uwagi na jadłospis, zwłaszcza ilość spożywanego alkoholu oraz soli kuchennej.

charakteryzująca się szybko postępującą niewydolnością nerek, serca i innych narządów. Jest to stan bezpośrednio zagrażający życiu, a tacy pacjenci powinni być hospitalizowani.

## LECZENIE

Jak wygląda schemat leczenia nadciśnienia tętniczego? Można go opisać jednym słowem – indywidualnie. Rozumiemy przez to, że terapię dobiera się pod każdego pacjenta, mając na względzie jego wiek, ciężkość nadciśnienia, choroby współistniejące oraz szereg innych czynników ryzyka sercowo-naczyniowego takich, jak chociażby palenie papierosów czy brak ruchu. Warto zaznaczyć, że obecnie nie zawsze celem leczenia jest uzyskanie „książkowego” ciśnienia 120/80 mm Hg, a jedynie jego obniżenie. Jest to uzasadnione, ponieważ

u pacjentów, którzy mają już powikłania narządowe wywołane nadciśnieniem, radykalne obniżenie tego parametru może przyczynić się do zakłócenia przepływu krwi przez ważne narządy, pogarszając tym samym stan chorego. Nieodłącznym elementem terapii nadciśnienia tętniczego u każdego chorego jest modyfikacja stylu życia. Należy zwrócić uwagę przede wszystkim na: rzucenie „zbędnych kilogramów”, rzucenie palenia, dbanie o regularny, umiarkowany wysiłek fizyczny oraz przykładanie większej uwagi na jadłospis, zwłaszcza ilość spożywanego alkoholu oraz soli kuchennej.

Gdy modyfikacja stylu życia nie wystarcza do osiągnięcia zakładanego ciśnienia krwi u danego pacjenta, lekarz decyduje się na wdrożenie farmakoterapii.

Lekami pierwszego wyboru w leczeniu nadciśnienia są: leki moczopędne, leki beta-adrenolityczne, inhibitory konwertazy angiotensyny (tzw. ACE-I), antagoniści receptora AT1 (tzw. sartany), leki blokujące kanały wapniowe. Są to podstawowe, lecz nie jedyne grupy leków, które można wykorzystać w terapii nadciśnienia. Co ważne obecnie standardem staje się rozpoczynanie terapii nie od pojedynczego, ale od dwóch, a czasami nawet trzech leków w podstawowych dawkach. Działanie takie jest poparte badaniami, które wykazały, że podnoszenie dawki jednego leku prowadzi do zwiększenia jego działań niepożądanych, ale często nie wiąże się z lepszą kontrolą ciśnienia. Z kolei terapia kombinowana, czyli połączenie dwóch i więcej substancji w podstawowych dawkach >>

REKLAMA

**NR 1**  
REKOMENDACJI  
DENTYSTÓW  
W POLSCE

**COREGA**

Marka NR 1 na Świecie\*

**COREGA**

gsk

**Super Mocny**  
Delikatnie Miętowy

Krem mocujący do protez zębowych

✓ Utrzyma protezę cały dzień.

✓ Daje większą siłę i pewność podczas jedzenia.\*\*

**EKONOMICZNE  
OPAKOWANIE  
XL**

**COREGA**

Marka NR 1 na Świecie\*

**COREGA**

gsk

**Super Mocny**  
Neutralny Smak

Krem mocujący do protez zębowych

✓ Utrzyma protezę cały dzień.

✓ Daje większą siłę i pewność podczas jedzenia.\*\*

**EKONOMICZNE  
OPAKOWANIE  
XL**

**COREGA**

70g e

PM-PL-PLD-23-00089  
\*Najwięcej dentyków rekomenduje do mocowania protez zębowych markę Corega. Źródło: IQVIA, Exploration of dentists' recommendation behaviours, Grudzień 2021.

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie.

pozwała na utrzymanie pożądanego ciśnienia krwi, z jednoczesnym uniknięciem skutków ubocznych.

## CO WARTO WIEDZIEĆ O WYMIENIONYCH GRUPACH LEKÓW?

Leki beta-adrenolityczne to grupa, którą stosuje się zwłaszcza u osób: po przebytym zawale serca, z niewydolnością mięśnia sercowego, czy u kobiet w ciąży. Warto zaznaczyć, że leków z tej grupy nie można odstawić z „dnia na dzień”, gdyż może wiązać się to z niebezpiecznymi zaburzeniami rytmu serca. Zaliczamy tutaj związki starszej generacji takie, jak propranolol, karwedilol, sotalol, których stosowanie wiąże się z szerszym zakresem działań niepożądanych oraz związki nowszej generacji, które działają przede wszystkim na mięsień sercowy,

powodując tym samym mniej skutków ubocznych, np.: bisoprolol, metoprolol, nebiwolol. Jest to dobrze tolerowana grupa leków. Do najczęstszych działań niepożądanych można zaliczyć bradykardię, czyli spowolnienie rytmu serca poniżej 60 uderzeń na minutę, co może skutkować uczuciem zmęczenia, gorszą tolerancją wysiłku. Warto zaznaczyć, że efekt ten występuje głównie na początku kuracji i z czasem ustępuje.

Do inhibitorów konwertazy angiotensyny zaliczamy takie związki, jak: enalapryl, peryndopryl, ramipryl czy kaptopryl. Ten ostatni jest stosowany podjęzykowo, w przypadku nagłego skoku ciśnienia. Warto pamiętać, że leki z tej grupy powodują hiperkaliemię, tzn. zatrzymują potas w organizmie, stąd podczas ich stosowania nie zaleca się

dotychczasowej suplementacji tego pierwiastka bez wykonania wcześniejszych badań elektrolitów. Do charakterystycznych działań niepożądanych opisywanej grupy leków zaliczamy m.in. suchy kaszel, który jest podstawą do przerwania terapii.

Zbliżony mechanizm działania do inhibitorów konwertazy angiotensyny mają sartany, czyli związki takie, jak: losartan, telmisartan, walsartan. Ich stosowanie dużo rzadziej wiąże się z wystąpieniem suchego kaszlu u pacjenta, jednak mogą one częściej wywoływać spadki ciśnienia.

Ostatnią grupą leków często stosowanych w leczeniu nadciśnienia są leki blokujące kanały wapniowe, np.: lacydypina, amlodypina, lerkandypina.

REKLAMA

**NOWOŚĆ!**

**NOWOŚĆ!**

Wybierz moc elektrolitów Oryal.

# Oryal.

## ZASIŁA MIĘŚNIE I MÓZG

Potas i wapń wpływają na funkcjonowanie układu nerwowego i mięśni, w tym serca. Sód wraz z chlorkiem, to najbardziej aktywne osmotyczne składniki płynu międzykomórkowego. Magnez pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz mięśni. Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

USP Zdrowie SUPPLEMENT DIETY

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement diety nie ma właściwości leczniczych.

Pamiętajmy, że nadciśnienie to podstępna choroba, która przez wiele lat rozwija się w sposób prawie niezauważalny, ale jej konsekwencje mogą diametralnie zmienić nasze życie. Dlatego tak ważne są badania ciśnienia krwi nawet u osób zdrowych, aby móc szybko wdrożyć odpowiednią metodę leczenia.

Do ich charakterystycznych działań niepożądanych można zaliczyć zaczerwienienie skóry, bóle i zawroty głowy, obrzęki kostek i podudzi. Ważne, aby podczas kuracji tą grupą leków nie spożywać soku grejpfrutowego, gdyż prowadzi to do nasilenia działania tych związków, a tym samym zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia reakcji niepożądanych.

## INTERAKCJE LEKOWE

Poruszając temat leków na nadciśnienie należy wspomnieć o jeszcze jednej, szczególnie istotnej interakcji.

Stosując leki przeciwnadciśnieniowe, zwłaszcza leki moczopędne, leki beta-adrenolityczne, inhibitory konwertazy angiotensyny, sartany należy unikać stosowania niesteroidowych leków przeciwzapalnych, czyli np.: ibuprofenu, ketoprofenu, diklofenaku. Leki te z jednej strony osłabiają działanie leków na nadciśnienie, a z drugiej strony takie połączenie może prowadzić w skrajnych przypadkach do niewydolności nerek. W takim razie po, który lek należy sięgnąć w przypadku gorączki? Lekiem z wyboru jest w tym wypadku paracetamol, gdyż ma on inny mechanizm

działania i tym samym nie wpływa na działanie opisywanych leków.

Pamiętajmy, że nadciśnienie to podstępna choroba, która przez wiele lat rozwija się w sposób prawie niezauważalny, ale jej konsekwencje mogą diametralnie zmienić nasze życie. Dlatego tak ważne są badania ciśnienia krwi nawet u osób zdrowych, aby móc szybko wdrożyć odpowiednią metodę leczenia.

**SZYMON SIUDAK**

Pracownik Apteki

REKLAMA

# TYLKO TO, CO POTRZEBNE



SUPLEMENT DIETY



PANAWIT

PANAWIT.PL

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement diety nie ma właściwości leczniczych.  
 Informacje o dawkowaniu i składzie produktu opublikowano na stronie [www.panawit.pl](http://www.panawit.pl). Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji. Podmiot odpowiedzialny: Panawit sp. z o.o.