

Czynniki sprzyjające nadciśnieniu tętniczemu

Czy aktywność fizyczna, unikanie cholesterolu i soli zawartych w wielu produktach spożywczych wystarczy, by uchronić się przed nadciśnieniem? Czy istnieją schorzenia, które zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania? A w końcu, czy to prawda, że można należeć do grupy obciążonej nadciśnieniem z powodu wystąpienia chorób krążenia w rodzinie? Na te pytania odpowiada ekspert programu „Zdrowa ONA”

Na rozwój nadciśnienia tętniczego wpływają różne czynniki. Ogólnie możemy podzielić je na te zależne od naszego stylu życia i te, które dziedziczymy. Prawdą jest, że występowanie nadciśnienia tętniczego w rodzinie obciąża nas wyższym ryzykiem zachorowania na nadciśnienie tętnicze. Bardzo duży wpływ ma jednak także sposób odżywiania się, w tym spożywanie soli w dużych ilościach, brak aktywności fizycznej, stres czy w końcu stosowanie używek typu papierosy czy alkohol. Na nadciśnienie tętnicze cierpi co trzeci Polak. Świadomość czynników ryzyka jest pierwszym krokiem do zapobiegania rozprzestrzenianiu się tej choroby cywilizacyjnej – mówi dr n. med. Aleksander Prejbisz, ekspert programu "Zdrowa ONA".

Pomarańczowe światło – czyli czynniki ryzyka nadciśnienia tętniczego

- **Występowanie nadciśnienia tętniczego w rodzinie**

Osoby z tej grupy, szczególnie w przypadku chorujących na nadciśnienie rodziców, powinny regularnie wykonywać pomiary ciśnienia w celu ewentualnego wykrycia choroby. Warto również dopytać lekarza rodzinnego o zalecenia dotyczące stylu życia, które zmniejszają ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego.

- **Choroby nerek**

Nerki odgrywają kluczową rolę w regulacji ciśnienia tętniczego, ponieważ pomagają utrzymać je na właściwym poziomie. Jeżeli nie funkcjonują prawidłowo, ciśnienie wzrasta. Działa to również w drugą stronę, ponieważ nadciśnienie może powodować zaburzenia w pracy nerek. Niestety obie te choroby są często bagatelizowane, ponieważ przez długi czas nie dają żadnych objawów.

- **Cukrzyca**

Nadciśnienie występuje u osób z cukrzycą 2-3-krotnie częściej niż u osób nią nie obciążonych. W cukrzycy podwyższone ciśnienie pozostaje w ścisłej zależności z czynnością nerek i rozwojem chorób układu krążenia.

- **Otyłość**

Otyłość sprzyja rozwojowi nadciśnienia tętniczego. Szacuje się, że prawdopodobieństwo wystąpienia tego schorzenia jest dwa razy wyższe u osób otyłych niż u osób z odpowiednią wagą. Lekarze podkreślają, że spadek wagi wiąże się z obniżeniem ciśnienia tętniczego.

Dodatkowe czynniki związane ze stylem życia:

- **Stosowanie soli w dużych ilościach**

Sól jest jednym z najważniejszych czynników przyczyniających się do rozwoju nadciśnienia tętniczego. Niestety sól występuje obecnie w wielu pokarmach i często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jakie ilości jej spożywamy. Dzielne całkowite spożycie soli nie powinno przekraczać 5-6 g, czyli jednej łyżeczki.

- **Używki**

Alkohol i papierosy nie tylko nasilają ciężkość nadciśnienia tętniczego, ale również mogą sprzyjać wzrostowi ciśnienia tętniczego i rozwojowi innych chorób układu krążenia. Nawet jednorazowe wypalenie papierosa powoduje wzrost ciśnienia tętniczego skurczowego i rozkurczowego.

- **Stres i brak snu**

Osoby żyjące w stresie, zabiegane czy niewyspane mają także wyższe ciśnienie. W czasie snu ciśnienie spada o 10-20 mmHg. Jeżeli śpimy krócej niż 5-6 godzin na dobę, a do tego często się budzimy, jesteśmy bardziej podatni na rozwój nadciśnienia tętniczego.

A co z wiekiem?

Bardzo długo sądzono, że nadciśnienie tętnicze dotyka w szczególności osoby starsze. Prawda jest jednak taka, że każda grupa wiekowa jest narażona na tę chorobę i rozpoznaje się ją nawet u dzieci. Jeśli mowa o osobach młodych, to za główną przyczynę nadciśnienia uznaje się u nich nieprzestrzeganie zdrowego trybu życia, w tym głównie otyłość i brak aktywności fizycznej – tłumaczy dr Prejbisz.