

Prozdrowotne nawyki zapobiegające nadciśnieniu tętniczemu

Czy wiesz, że Polska należy do krajów, w których wykrywalność nadciśnienia tętniczego jest nadal bardzo niska? Nie bez powodu jednym z zaleceń Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego jest pomiar ciśnienia u wszystkich osób dorosłych przynajmniej raz w roku, niezależnie od wartości wcześniejszych pomiarów. Lekarze apelują – pomiar ciśnienia powinien być standardowym badaniem wykonywanym przy każdej wizycie u lekarza. Jednak czy to wystarczające działanie prewencyjne? Na co powinniśmy jeszcze zwrócić uwagę, chcąc zapobiec chorobie cywilizacyjnej jaką jest nadciśnienie? Na te i inne pytania odpowiadają eksperci programu „Zdrowa ONA”.

*Działania edukacyjne odnośnie profilaktyki nadciśnienia tętniczego powinny znacznie wykraczać poza wcześniej wspomnianą wizytę kontrolną u lekarza, podczas której wykonywany jest pomiar. Rozwój nadciśnienia tętniczego jest zależny od stylu życia i uwarunkowań środowiskowych, w których żyjemy. Warto uświadamiać pacjentów, na co powinni zwracać szczególną uwagę w diecie, aktywności i przyzwyczajeniach – **zauważa dr n. med. Aleksander Prejbisz, ekspert programu "Zdrowa ONA".***

Każdy wie, nie każdy stosuje...

Istnieją pewne zasady, które powinny być przestrzegane przez każdego z nas bez względu na wiek, płeć czy stan zdrowia. Nie są to zalecenia dotyczące konkretnie jednego schorzenia i słyszymy o nich często jako o podstawie prowadzenia zdrowego stylu życia. Ich wdrożenie powinno być standardem u każdego z nas.

- **Odpowiednia dieta**

Jest kilka podstawowych zasad, których powinniśmy przestrzegać. W skrócie przedstawiamy najważniejsze z nich:

- Jedz regularnie, 4-5 razy dziennie pamiętając jednocześnie, żeby się nie przejadać. Nasz mózg rejestruje nasycenie ok. 20 minut po posiłku, dlatego jedz tak, żeby czuć delikatny niedosyt. Po pewnym czasie to wrażenie zniknie.
- Unikaj pokarmów o dużej zawartości tłuszczu, poświęć kilka minut na sprawdzenie składników produktów. Kupuj te z olejami roślinnymi – są zdrowsze i zawierają mniej szkodliwego cholesterolu.
- Spożywaj dużo warzyw i owoców, najlepiej min. 0,5 kg dziennie. Dzięki temu dostarczysz organizmowi odpowiednią ilość antyoksydantów, które walczą z wolnymi rodnikami.

- **Aktywność fizyczna**

Jak zapewne każdy z nas wie, aktywny tryb życia sprzyja dobremu samopoczuciu na co dzień, utrzymuje organizm w formie oraz chroni przed otyłością, która wskazywana jest jako czynnik sprzyjający nadciśnieniu tętniczemu. Często zapominamy, że serce to mięsień i potrzebuje treningu tak, jak inne partie naszego ciała. Optymalny wysiłek usprawnia pracę serca, reguluje ciśnienie krwi i zapobiega otyłości, która jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka nadciśnienia. Wystarczy codzienny, 30-minutowy wysiłek o umiarkowanej intensywności, by normalizować masę ciała. Dla osób starszych będzie to wieczorny spacer, czy popularny ostatnio nordic walking. Dla młodszych ulubiona aktywność, taka jak basen, rower czy jogging. Tak naprawdę od Ciebie zależy, co będziesz robić. Jeżeli nadciśnieniu towarzyszą też inne choroby, lekarz podpowie Ci, których ćwiczeń powinno się unikać.

- **Unikanie soli**

Mimo że sól pomaga wydobyc smak potraw, osoby narażone na nadciśnienie tętnicze powinny znacznie ograniczyć jej spożycie. Pamiętaj, że w każdym kupionym gotowym

produkcje zawarta jest sól. Warto więc przygotowywać sobie posiłki samodzielnie z pominięciem tej przyprawy. Przyrządzając poranne śniadanie odmów sobie szczypty soli na pomidorze czy ogórku. Po pewnym czasie zauważysz, że sól nie jest już niezbędna w każdej potrawie.

• **Ograniczenie spożycia alkoholu**

Na temat wpływu alkoholu na układ krwionośny toczy się wiele dyskusji. Z jednej strony słyszymy, że niewielkie dawki mogą zmniejszyć ryzyko choroby niedokrwiennej serca i będącego jej konsekwencją zawału serca, z drugiej mówi się o tym, że alkohol podwyższa ciśnienie krwi. Wszystko zależy jednak od ilości. Jeśli całkowite wyeliminowanie alkoholu nie jest konieczne należy jego spożycie znacznie ograniczyć (dziennie u mężczyzn do 20-30 g, u kobiet 10-20 g w przeliczeniu na czysty etanol).

• **Zaprzestanie palenia tytoniu**

Palenie papierosów to uzależnienie, które może prowadzić do wielu chorób, między innymi do choroby niedokrwiennej serca. Motywuj się tym, że już po 5 latach od rzucenia palenia ryzyko choroby układu krążenia spada do poziomu osoby nigdy niepalącej. Jeśli jednak od dłuższego czasu bezskutecznie walczysz z nałogiem, poproś lekarza o pomoc, a na pewno wskaże Ci, w jaki sposób można pozbyć się nałogu.

• **Samodzielny pomiar ciśnienia**

Kilka podpowiedzi, jak samodzielnie wykonać pomiar ciśnienia tętniczego:

- pomiaru dokonuj po 5 min. odpoczynku,
- na 30 min. przed rozpoczęciem pomiaru nie pij kawy i nie pal papierosów,
- dla porównania wyników zapisuj datę, godzinę, wynik oraz dolegliwości towarzyszące w dniu pomiaru w specjalnie przygotowanej do tego tabeli.

Dlaczego warto mierzyć ciśnienie w domu? Pierwszy najistotniejszy powód to oczywiście stała kontrola, ale dodatkowo domowe pomiary zmniejszają ryzyko wystąpienia efektu „białego fartucha”, który objawia się tym, że pacjentom wzrasta ciśnienie automatycznie, gdy tylko mają styczność z lekarzem czy pielęgniarką, albo po prostu przebywają w placówce medycznej. Może wtedy dojść do zakłamania wyników, które będą wyższe od rzeczywistych wartości ciśnienia tętniczego, co może za sobą pociągnąć niepotrzebną intensyfikację leczenia przeciwnadciśnieniowego.

Jakie wartości ciśnienia podczas pomiarów domowych są prawidłowe? Za prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego w pomiarach domowych uznaje się wartości niższe niż 135 mm Hg dla ciśnienia skurczowego i niższe niż 85 mm Hg dla ciśnienia rozkurczowego.

Przykładowa tabela:

Imię i nazwisko		Waga	Wzrost	Najwyższe zanotowane ciśnienie.....	Najniższe zanotowane ciśnienie.....
.....			
DATA	GODZINA POMIARU	WYNIK POMIARU	UWAGI DODATKOWE		
			DOLEGLIWOŚCI (np. ból głowy, duszności, senność, nudności, ucisk w klatce piersiowej, itp.)	GODZINA OSTATNIEJ WYPITEJ KAWY	GODZINA OSTATNIO WYPALONEGO PAPIEROSA

Psycholog, ekspert programu „Zdrowa ONA” potwierdza: Większość z zasad, których przestrzeganie może nas uchronić przed nadciśnieniem tętniczym to tak naprawdę powszechnie znane wskazówki zdrowego trybu życia. Często przez nasze pesymistyczne myślenie kumulujemy w sobie negatywne emocje powtarzając, że nie sposób spamiętać wszystkich zaleceń, że są dla nas zbyt trudne i nie do wprowadzenia w życie. Tak naprawdę zależy to od naszej dobrej woli. Zalecenia, czy te dotyczące jadłospisu, czy te mające wpływ na naszą aktywność fizyczną, jeśli są systematycznie stosowane wchodzą w krew i przestają urastać do rangi niewykonalnych. Naszym zadaniem jest więc podjęcie „wyzwania”, które z biegiem czasu zacznie być nieodłączną częścią naszego życia.