



POZ

**program
edukacyjny
pacjentów**

Wojskowy Instytut Medyczny – Państwowy Instytut Badawczy

nadciśnienie tętnicze

PROGRAM EDUKACYJNY PACJENTÓW W PORADNI PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ WIM-PIB

KWALIFIKACJA DO PROGRAMU - NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

IMIĘ I NAZWISKO:

Data diagnozy:

Stadium zaawansowania:

Twoje leki:

Twoje cele leczenia:

Wszystko co powinieneś wiedzieć związku z NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM - ZAPOZNAJ SIĘ

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE - CO TO JEST I JAK POSTĘPOWAĆ?

1. CO TO JEST NADCIŚNIENIE TĘTNICZE?

DEFINICJA:

Nadciśnienie tętnicze to stan, w którym ciśnienie krwi w tętnicach jest podwyższone ($\geq 140/90$ mmHg).

To jedna z najczęstszych chorób przewlekłych w Polsce i na świecie.

JAK DZIAŁA CIŚNIENIE KRWI?

Ciśnienie krwi to siła, z jaką krew napiera na ściany tętnic:

- CIŚNIENIE SKURCZOWE (górne) - siła podczas skurczu serca
- CIŚNIENIE ROZKURCZOWE (dolne) - siła podczas rozkurczu serca

Porównanie: Tętnice to jak wąż ogrodowy. Przy zbyt wysokim ciśnieniu woda (krew) napiera mocniej na ścianki, co je uszkadza.

KLASYFIKACJA CIŚNIENIA TĘTNICZEGO:

Kategoria	Ciśnienie skurczowe [mmHg]	Ciśnienie rozkurczowe [mmHg]
Optymalne	< 120	< 80
Prawidłowe	120-129	80-84
Wysokie prawidłowe	130-139	85-89
NADCIŚNIENIE 1 stopnia	140-159	90-99
NADCIŚNIENIE 2 stopnia	160-179	100-109
NADCIŚNIENIE 3 stopnia	≥ 180	≥ 110
Twoje wartości docelowe: _____ / _____ mmHg (ustalone z lekarzem)		

2. DLACZEGO NADCIŚNIENIE JEST GROŹNE?

DŁUGA LISTA POWIKŁAŃ:

Wysokie ciśnienie uszkadza naczynia krwionośne w całym organizmie:

MÓZG:

- Udar mózgu (niedokrwienny lub krwotoczny)
- Ołębienie naczyniopochodne
- Przejściowe ataki niedokrwienne (TIA)

NERKI:

- Przewlekła choroba nerek
- Niewydolność nerek
- Mikroalbuminuria

OCZY:

- Retinopatia nadciśnieniowa
- Uszkodzenie nerwu wzrokowego

SERCE:

- Choroba niedokrwienna serca
- Zawał mięśnia sercowego
- Niewydolność serca
- Migotanie przedsionków

TĘTNICE:

- Miażdżyca
- Tętniaki aorty
- Choroba tętnic obwodowych

PARADOKS NADCIŚNIENIA:

„Cichy zabójca” - często nie boli, nie daje objawów, ale systematycznie niszczy organizm. Dlatego regularne pomiary są kluczowe!

3. PRZYCZYNY I CZYNNIKI RYZYKA

RODZAJE NADCIŚNIENIA:

1. NADCIŚNIENIE PIERWOTNE (90-95% przypadków):

- Nie ma jednej konkretnej przyczyny
- Rozwija się stopniowo przez lata
- Zależy od stylu życia, genów, środowiska

2. NADCIŚNIENIE WTÓRNE (5-10% przypadków):

- Spowodowane inną chorobą
- Mogą to być: choroby nerek, zwężenie tętnicy nerkowej,
- bezdech senny, choroby tarczycy, guz nadnerczy
- Często wymaga specjalistycznego leczenia

CZYNNIKI RYZYKA (na które masz wpływ):

- NADWAGA I OTYŁOŚĆ
- NIEAKTYWNY TRYB ŻYCIA
- DIETA BOGATA W SÓL
- NADUŻYWANIE ALKOHOLU
- PALENIE PAPIEROSÓW
- PRZEWLEKŁY STRES
- BRAK SNU, ZMĘCZENIE

CZYNNIKI RYZYKA (na które nie masz wpływu):

- WIEK (ryzyko rośnie z wiekiem)
- PŁEĆ (mężczyźni do 55. r.ż., kobiety po menopauzie)
- WYSTĘPOWANIE RODZINNE
- RASOWE (częstsze u osób czarnoskórych)

4. OBJAWY NADCIŚNIENIA

WCZESNE OBJAWY (często niezauważalne):

- BRAK OBJAWÓW (w 50% przypadków)
- Lekkie bóle głowy (zwłaszcza poranne)
- Zawroty głowy
- Problemy ze snem
- Łatwe męczenie się

OBJAWY ZAAWANSOWANEGO NADCIŚNIENIA:

- Uporczywe bóle głowy
- Zawroty głowy, szum w uszach
- Problemy ze wzrokiem (mroczki przed oczami)
- Krwotoki z nosa
- Dusznosc, ból w klatce piersiowej
- Kołatanie serca
- Obrzęki kończyn

OBJAWY NAGŁEGO WZROSTU CIŚNIENIA (przełom nadciśnieniowy):

- ⚠ SILNY BÓL GŁOWY
- ⚠ ZABURZENIA WIDZENIA
- ⚠ BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ
- ⚠ DUSZNOŚĆ
- ⚠ DRGAWKI
- ⚠ ZABURZENIA ŚWIADOMOŚCI

**W TAKIEJ SYTUACJI
NATYCHMIAST DZWOŃ**

112!

5. DIAGNOSTYKA - JAK ROZPOZNAĆ NADCIŚNIENIE?

POMIAR CIŚNIENIA - JAK TO ROBIĆ POPRAWNIE?

Przygotowanie:

1. Odpocznij 5 minut w pozycji siedzącej
2. Nie pij kawy, nie pal papierosów 30 minut przed
3. Opróżnij pęcherz moczowy

Podczas pomiaru:

1. Usiądź wygodnie z podpartymi plecami
2. Ramię na wysokości serca, mankiet 2-3 cm nad łokciem
3. Nie rozmawiaj, nie ruszaj się
4. Zmierz 2-3 razy w odstępie 1-2 minut

METODY DIAGNOSTYCZNE:

1. POMIARY W GABINECIE - minimum 2 wizyty
2. SAMOKONTROLA DOMOWA - 2 pomiary rano, 2 wieczorem przez 7 dni
3. ABPM (ambulatoryjne pomiary całodobowe) - złoty standard
4. Badania dodatkowe: EKG, echo serca, dna oka, USG nerek

WAŻNA ZASADA:

Rozpoznanie nadciśnienia wymaga **potwierdzenia podwyższonych wartości w kilku pomiarach**. Pojedynczy wysoki pomiar nie oznacza jeszcze choroby!

6. DZIENNICZEK SAMOKONTROLI CIŚNIENIA

TYGODNIOWY DZIENNICZEK POMIARÓW

Data	Godzina	Ciśnienie	Tętno	Objawy	Leki (✓)
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			

WSKAZÓWKI:

- Mierz 2 razy dziennie: rano (przed lekami) i wieczorem
- Zapisuj wszystkie wartości
- Zaznaczaj objawy: B=ból głowy, Z=zawroty, K=kołatanie
- Zabieraj dzienniczek na każdą wizytę u lekarza

ŚREDNIE WARTOŚCI Z TYGODNIA:

Ciśnienie skurczowe: _____ mmHg

Ciśnienie rozkurczowe: _____ mmHg

Czy osiągnąłeś/aś cel terapeutyczny? [] TAK [] NIE

7. LECZENIE NADCIŚNIENIA - 3 FILARY

FILAR 1: ZMIANA STYLU ŻYCIA

- ✓ **REDUKCJA MASY CIAŁA** - każdy 1 kg mniej obniża ciśnienie o 1 mmHg
- ✓ **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** - 150 minut/tydzień umiarkowanego wysiłku
- ✓ **DIETA DASH** - bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste
- ✓ **OGRANICZENIE SOLI** - maksymalnie 5g dziennie (1 płaska łyżeczka)
- ✓ **OGRANICZENIE ALKOHOLU** - mężczyźni: max 2 porcje, kobiety: max 1 porcja
- ✓ **RZUCENIE PALENIA**
- ✓ **REDUKCJA STRESU** - techniki relaksacyjne, sen 7-8 godzin

FILAR 2: LECZENIE FARMAKOLOGICZNE

GŁÓWNE GRUPY LEKÓW:

1. **ACE-I** (inhibitory konwertazy)
2. **SARTANY** (ARB)
3. **BETA-BLOKERY**
4. **BLOKERY KANAŁU WAPNIOWEGO**
5. **DIURETYKI** (leki moczopędne)

ZŁOTE ZASADY PRZYJMOWANIA LEKÓW:

- ☐ Przyjmuj regularnie, nawet gdy czujesz się dobrze
- ☐ Nie przerywaj bez konsultacji z lekarzem
- ☐ Rano czy wieczorem? Zależy od leku - stosuj się do zaleceń
- ☐ Zgłaszaj skutki uboczne

FILAR 3: SAMOKONTROLA I MONITORING

- Regularne pomiary ciśnienia
- Prowadzenie dzienniczka
- Systematyczne wizyty kontrolne
- Badania okresowe

8. DIETA W NADCIŚNIENIU - PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

DIETA DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension):

CO JEŚĆ:

- ✓ WARZYWA - 4-5 porcji dziennie
- ✓ OWOCE - 4-5 porcji dziennie
- ✓ PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE - 6-8 porcji
- ✓ CHUDE MIĘSO, RYBY, DRÓB - 2 lub mniej porcji
- ✓ ORZECHY, NASIONA - 4-5 porcji/tydzień
- ✓ ODTŁUSZCZONY NABIAŁ - 2-3 porcje dziennie

Czego unikać:

- Sól (czytaj etykiety!)
- Produkty przetworzone
- Fast foody
- Słone przekąski
- Wędliny, konserwy

PROSTE ZAMIANY:

ZAMIAST:	WYBIERZ:
Sól	Zioła, czosnek, cebula, sok z cytryny
Chleb biały	Chleb pełnoziarnisty, żytni
Słone przekąski	Warzywa pokrojone w słupki, orzechy niesolone
Słodzone napoje	Woda, herbata ziołowa
Masło	Awokado, oliwa z oliwek

WSKAZÓWKA:

Stopniowo zmniejszaj ilość soli. Po 2-3 tygodnie kubki smakowe przyzwyczają się, a Ty odkryjesz prawdziwy smak potraw!

9. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W NADCIŚNIENIU

KORZYŚCI Z RUCHU:

- Obniża ciśnienie o 5-7 mmHg
- Wzmacnia serce
- Pomaga kontrolować wagę
- Redukuje stres
- Poprawia jakość snu

ZALECANA AKTYWNOŚĆ:

ĆWICZENIA AEROBOWE (tlenowe):

- Spacer, nordic walking
- Jazda na rowerze
- Pływanie
- Taniec
- 150 minut/tydzień umiarkowanej aktywności

ĆWICZENIA SIŁOWE (oporowe):

- Z ciężarem własnego ciała
- Z lekkimi hantlami
- 2-3 razy/tydzień

ROZCIĄGANIE:

- Codziennie
- Poprawia elastyczność
- Redukuje napięcie

CZEGO UNIKAĆ?

- Intensywnych ćwiczeń statycznych (podnoszenie dużych ciężarów)
- Sportów ekstremalnych
- Ćwiczeń przy bardzo wysokim ciśnieniu (>180/110 mmHg)

PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU:

1. Skonsultuj się z lekarzem
2. Zaczynaj od małych dawek ruchu
3. Stopniowo zwiększaj intensywność
4. Słuchaj swojego ciała

10. SAMOKONTROLA - PLAN DZIAŁANIA

CODZIENNE ZADANIA:

- ☐ POMIAR CIŚNIENIA (rano i wieczorem)
- ☐ PRZYJĘCIE LEKÓW (zgodnie z zaleceniami)
- ☐ KONTROLA DIETY (ograniczenie soli)
- ☐ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (minimum 30 minut)
- ☐ RELAKS I REDUKCJA STRESU

TYGODNIOWY PRZEGLĄD:

- Oblicz średnie ciśnienie z tygodnia
- Oceń przestrzeganie zaleceń
- Zaplanuj posiłki na następny tydzień
- Zaplanuj aktywność fizyczną

MIESIĘCZNA KONTROLA:

- Wizyta u lekarza (jeśli potrzebna)
- Analiza postępów
- Ewentualna modyfikacja planu
- Nowe cele na kolejny miesiąc

11. NAGŁE WZROSTY CIŚNIENIA - CO ROBIĆ?

KIEDY JEST TO PRZEŁOM NADCIŚNIENIOWY?

Gdy ciśnienie przekracza **180/120 mmHg** i występują objawy uszkodzenia narządów.

PIERWSZA POMOC W DOMU:

- 1. USIĄDŹ LUB POŁÓŻ SIĘ**
- 2. ODPOCZNIJ, SPRÓBUJ SIĘ ZREL AKSOWAĆ**
- 3. WEŹ LEKI PRZECIWN ADCIŚNIENIOWE (jeśli masz zalecenie od lekarza)**
- 4. ZMIERZ CIŚNIENIE PO 15-30 MINUTACH**

KIEDY DZWONIĆ PO POGOTOWIE (112)?

- Gdy ciśnienie >180/120 mmHg i są objawy (ból głowy, duszność, ból w klatce)
- Gdy ciśnienie nie spada mimo leków
- Gdy pojawią się objawy neurologiczne (zaburzenia mowy, widzenia, osłabienie kończyn)

CZEGO NIE ROBIĆ?

- Nie przyjmuj dodatkowych dawek leków bez konsultacji
- Nie stosuj "domowych" sposobów obniżania ciśnienia
- Nie ignoruj objawów

12. MOJA OSOBISTA KARTA Pacjenta z NADCIŚNIENIEM

MOJE DANE:

Imię i nazwisko: _____

Data rozpoznania: _____

Lekarz prowadzący: _____

Telefon: _____

MOJE WYNIKI:

Cel terapeutyczny: _____ / _____ mmHg

Aktualne średnie: _____ / _____ mmHg

Leki: _____

MOJE CZYNNIKI RYZYKA:

☐ Nadwaga/otyłość

☐ Palenie papierosów

☐ Stres

☐ Brak ruchu

☐ Zła dieta

☐ Inne: _____

MOJE CELE NA NAJBLIŻSZE 3 MIESIĄCE:

MOJE PYTANIA DO LEKARZA:

FAKTY I MITY O NADCIŚNIENIU

FAKTY:

- ✓ Nadciśnienie dotyczy co trzeciego Polaka
- ✓ W 90% przypadków przyczyna jest nieznana
- ✓ Regularne leczenie zmniejsza ryzyko zawału o 20-25%
- ✓ Redukcja soli obniża ciśnienie o 2-8 mmHg
- ✓ 30 minut marszu dziennie obniża ciśnienie o 4-9 mmHg

MITY:

- X "Jak nie boli, to nie ma problemu" - FAŁSZ, nadciśnienie często nie boli
- X "Jak się uspokoję, to ciśnienie spadnie" - FAŁSZ, stres tylko czasowo podnosi ciśnienie
- X "Jak zażyję leki, to mogę jeść co chcę" - FAŁSZ, styl życia jest kluczowy
- X "Jak ciśnienie spadnie, to mogę odstawić leki" - FAŁSZ, nadciśnienie to choroba przewlekła
- X "Tylko starsi mają nadciśnienie" - FAŁSZ, dotyczy też młodych osób