

Wysokie ciśnienie krwi (nadciśnienie)

Co to jest nadciśnienie?

Wysokie ciśnienie krwi lub nadciśnienie rzadko daje zauważalne objawy. Ale nieleczona zwiększa ryzyko poważnych problemów, takich jak zawały serca i udary.

Ciśnienie krwi jest rejestrowane za pomocą 2 cyfr. Ciśnienie skurczowe (wyższa liczba) to siła, z jaką serce pompuje krew w organizmie, a ciśnienie rozkurczowe (niższa liczba) to opór przepływu krwi w naczyniach krwionośnych.

Oba są mierzone w milimetrach słupa rtęci (mmHg).

Jako ogólny przewodnik:

- uważa się, że wysokie ciśnienie krwi wynosi od 140/90 mmHg (lub średnio 135/85 mmHg w domu) – lub 150/90 mmHg (lub średnio 145/85 mmHg w domu), jeśli masz więcej niż 80 lat
- idealne ciśnienie krwi jest zwykle uważane za mieszczące się w przedziale od 90/60 mmHg do 120/80 mmHg, podczas gdy wartość docelowa dla osób powyżej 80 roku życia wynosi poniżej 150/90 mmHg (lub 145/85 mmHg w domu)

Odczyty ciśnienia krwi między 120/80 mmHg a 140/90 mmHg mogą oznaczać, że jesteś narażony na ryzyko rozwoju nadciśnienia, jeśli nie podejmiesz kroków w celu utrzymania ciśnienia krwi pod kontrolą.

Ciśnienie krwi u każdego będzie nieco inne. To, co dla ciebie jest uważane za niskie lub wysokie, dla kogoś innego może być normalne.

Co powoduje nadciśnienie?

Podczas gdy przyczyna wysokiego ciśnienia krwi u większości ludzi pozostaje niejasna, brak ruchu, zła dieta, otyłość, starszy wiek i genetyka mogą przyczynić się do rozwoju nadciśnienia. Niektóre leki mogą również zwiększać ciśnienie krwi. Jeśli nie masz pewności co do któregośkolwiek z obecnie przyjmowanych leków, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym.

Wysokiemu ciśnieniu krwi często można zapobiegać lub je obniżyć poprzez zdrowe odżywianie, utrzymywanie prawidłowej wagi, regularne ćwiczenia fizyczne, umiarkowane picie alkoholu i kofeiny oraz niepalenie.

Leczenie nadciśnienia

Proste zmiany w stylu życia mogą pomóc obniżyć wysokie ciśnienie krwi, chociaż niektóre osoby mogą również potrzebować lekarstw. Twój lekarz rodzinny może doradzić ci, jakie zmiany możesz wprowadzić w swoim stylu życia i przedyskutować, czy jego zdaniem skorzystasz z medycyny.

Bibliografia

- <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-pressure-hypertension/>