

Samokontrola może uratować życie

Nadciśnienie tętnicze jest bardzo poważną chorobą, która występuje u 10,5 miliona dorosłych Polaków. Co trzeci z nich nawet nie wie o swojej chorobie. Długotrwałe i przewlekłe zbyt wysokie ciśnienie tętnicze wywiera bardzo szkodliwy wpływ na naczynia, serce i nerki.

Następstwami nielezonego lub nieskutecznie leczonego nadciśnienia tętniczego mogą być:

choroba wieńcowa

niewydolność serca

udar mózgu

niewydolność nerek

demencja

Regularna kontrola ciśnienia tętniczego w warunkach domowych pozwala zauważyć wszelkie oznaki choroby oraz zwiększyć skuteczność ewentualnego leczenia, zapobiegając tym samym licznym komplikacjom. Należy używać w pełni automatycznych aparatów posiadających walidację, z mankietem zakładanym na ramię. W długotrwałej obserwacji zaleca się 1–2 pomiary tygodniowo, zapisywane w dzienniczku samokontroli. Codzienne pomiary domowe powinny być zalecane w tygodniu poprzedzającym wizytę kontrolną u lekarza (należy wykonywać po 2 pomiary w kilkuminutowych odstępach, rano i wieczorem, o stałych porach, w równych odstępach czasu, np. 7.00–19.00). Pomiary powinny być wykonywane bezpośrednio przed przyjęciem leków, a w godzinach porannych – przed jedzeniem.

Kolejny istotny czynnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych – cukrzyca – dotyczy w Polsce ponad 2,6 miliona osób. U 60% z nich cukrzyca jest rozpoznana i leczona.

Nieleczona cukrzyca prowadzi do wielu poważnych powikłań, uszkadzając:

nerki

wzrok

nerwy

serce

naczynia krwionośne

Dlatego należy przykładąć dużą wagę do samokontroli glikemii. Pozwala ona znacznie zmniejszyć ryzyko wystąpienia tych groźnych powikłań.

Z kolei nieprawidłowe stężenie cholesterolu jest najczęstszym czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych (w tym zawału serca) w Polsce. Dotyczy ono 61% dorosłych Polaków, czyli 18 milionów osób. Aby określić stężenie cholesterolu całkowitego oraz jego frakcji (LDL, HDL, triglicerydy), należy oznaczyć lipidogram. Prawidłowe wartości cholesterolu zależą od ryzyka sercowo-naczyniowego, które lekarz określa indywidualnie dla każdego pacjenta. Zapytaj swojego lekarza, jakie powinieneś mieć prawidłowe wartości lipidogramu, i stosuj się skrupulatnie do wszystkich jego zaleceń.

Ciśnienie tętnicze

Zanim wykonasz pomiar ciśnienia, zapoznaj się z poniższymi informacjami.

Prawidłowy pomiar ciśnienia tętniczego



Przez 30 minut przed badaniem nie pal papierosów ani nie pij kawy.



Ostatnie 5 minut przed badaniem poświęć na odpoczynek – w pozycji siedzącej, z podpartymi plecami, w cichym pomieszczeniu i w spokoju.



W zależności od rodzaju ciśnieniomierza odśłoń nadgarstek lub ramię. Upewnij się, że podczas pomiaru odzież nie będzie uciskać tego miejsca. Pomiary wykonuj w atmosferze spokoju i wyciszenia.



Mankiet nie powinien być założony ani zbyt luźno, ani zbyt ciasno. W szczelinie między ramieniem a mankietem powinny się zmieścić tylko dwa palce.



Niech przewód ciśnieniomierza przebiega po wewnętrznej powierzchni ramienia, a dolna krawędź mankieta znajduje się 1–2 cm nad łokciem.



Kończyna, na której dokonujesz pomiaru, powinna być wsparta (np. na stole), a mankiet – znajdować się na wysokości serca.



Podczas pomiaru staraj się maksymalnie rozluźnić i nie rozmawiać.



Pierwszy raz zmierz ciśnienie na obu rękach, a kolejne pomiary wykonuj na tej o wyższym ciśnieniu.



Nowoczesne ciśnieniomierze uruchamia się w prosty sposób – jednym przyciskiem.



Pierwszy etap pomiaru to napompowanie mankietu do odpowiedniej wartości. Następnie powietrze jest powoli wypuszczane i odbywa się pomiar. W nowoczesnych ciśnieniomierzach aparat wykonuje te czynności automatycznie.



Wyższa wartość to ciśnienie skurczowe, niższa – ciśnienie rozkurczowe.



W celu dokładniejszego ustalenia wartości ciśnienia tętniczego dobrze jest obliczyć średnią z dwóch pomiarów wykonanych z 1–2-minutowym odstępem.



Nowoczesne ciśnieniomierze mają funkcję pomiaru tętna.



Wyniki zapisuj w dzienniczku samokontroli. Możesz również skorzystać z pamięci aparatu.

Klasyfikacja ciśnienia tętniczego*

Kategoria	Ciśnienie skurczowe (mmHg)		Ciśnienie rozkurczowe (mmHg)
Ciśnienie optymalne	< 120	i	< 80
Ciśnienie prawidłowe	120–129	i (lub)	80–84
Ciśnienie wysokie prawidłowe	130–139	i (lub)	85–89
Nadciśnienie 1. stopnia (łagodne)	140–159	i (lub)	90–99
Nadciśnienie 2. stopnia (umiarkowane)	160–179	i (lub)	100–109
Nadciśnienie 3. stopnia (ciężkie)	≥ 180	i (lub)	≥ 110
Izolowane nadciśnienie skurczowe	≥ 140	i	< 90

* Williams B, Mancía G, Spiering W i wsp. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. Eur Heart J 2018; 39(33): 3021–3104.

Pomiar tętna spoczynkowego jest niezwykle istotny, ponieważ pozwala stwierdzić nieprawidłowości w pracy serca. Przyspieszone tętno jest jednym z czynników zwiększających ryzyko zawału serca, udaru mózgu i innych groźnych powikłań sercowo-naczyniowych. Przyspieszony rytm serca może świadczyć również o nadczynności tarczycy, niedokrwistości czy chorobie płuc. Zbyt wolna praca serca może wskazywać na zaburzenia jego pracy, niedoczynność tarczycy, problemy z układem nerwowym. Może być również stanem fizjologicznym, szczególnie u osób regularnie uprawiających sport.

Prawidłowy pomiar tętna spoczynkowego

- najlepiej mierzyć zaraz po przebudzeniu, przed wstaniem z łóżka
- należy na ciele zlokalizować miejsce, w którym puls jest najlepiej wyczuwalny (tętnica promieniowa na nadgarstku lub tętnica szyjna)
- należy zaopatrzyć się w stoper lub zegarek z sekundnikiem
- do pomiaru tętna należy używać jednocześnie palca wskazującego i środkowego
- obydwa palce położyć na wybranej tętnicy i policzyć liczbę uderzeń w ciągu 60 sekund. Można również pójść na skróty: policzyć liczbę uderzeń w 10-sekundowym przedziale czasu i pomnożyć wynik razy 6, np.: w ciągu 10 sekund zmierzono 7 uderzeń, zatem tętno spoczynkowe wynosi $7 \times 6 = 42$ uderzenia na minutę
- jeżeli jednoczesny pomiar pulsu i odczyt czasu na zegarku sprawia problem, warto poprosić o pomoc drugą osobę.

Tabela pomiarów ciśnienia tętniczego

 Data	 Godzina	 Ciśnienie (mmHg)		 Tętno
		skurczowe	rozkurczowe	
	☀			
	☾			
	☀			
	☾			
	☀			
	☾			
	☀			
	☾			
	☀			
	☾			
	☀			
	☾			
	☀			
	☾			
	☀			
	☾			