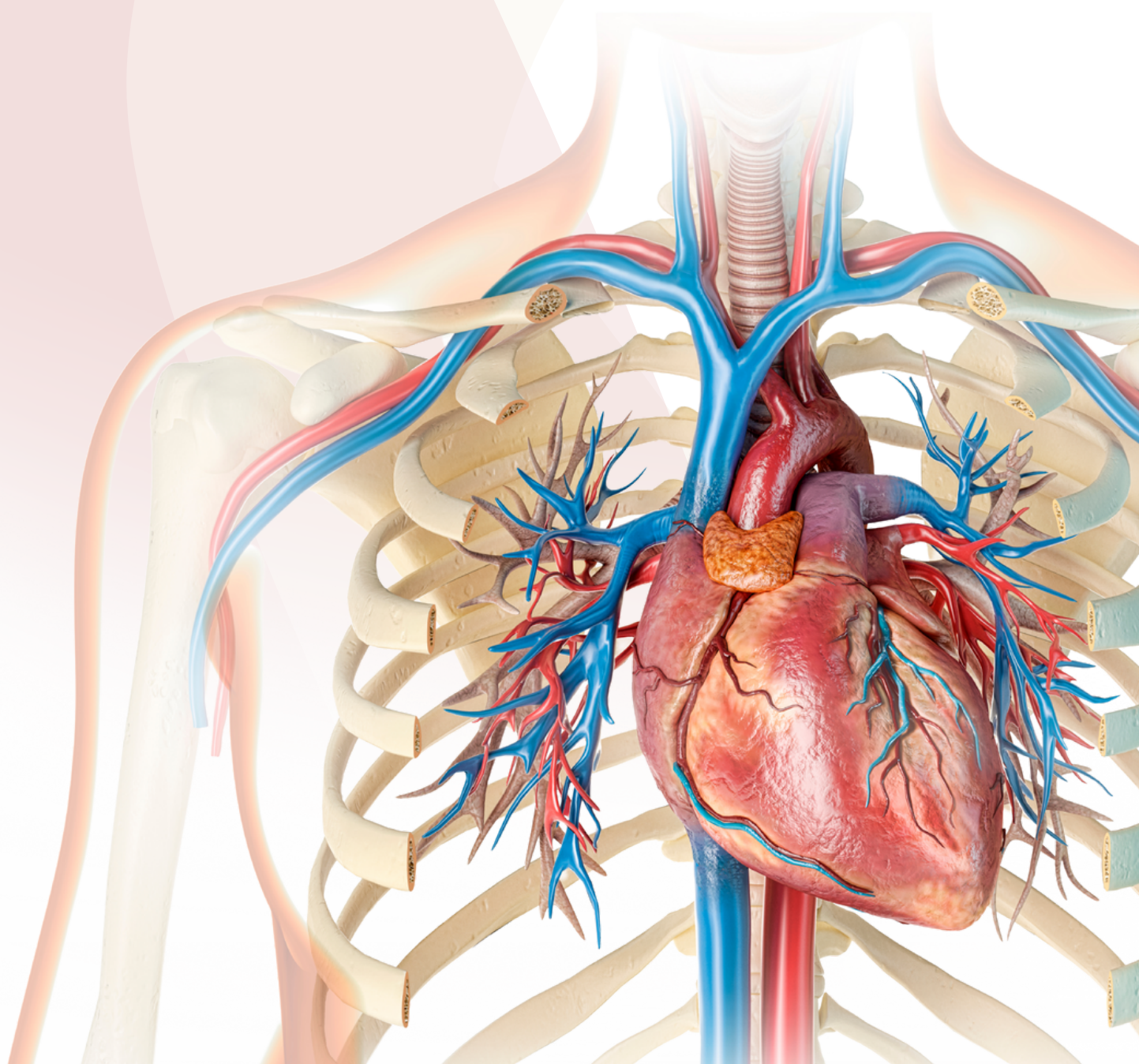


# NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

W PYTANIACH I ODPOWIEDZIACH

Ekspercki poradnik dla każdego



# SPIIS TREŚCI

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Czym dokładnie jest nadciśnienie tętnicze i kiedy można o nim mówić? | 2  |
| Skąd biorą się dwie wartości ciśnienia tętniczego?                   | 2  |
| Dlaczego nadciśnienie jest określane jako „cichy zabójca”?           | 2  |
| Jakie objawy powinny nas zaniepokoić?                                | 3  |
| Od jakiego wieku warto regularnie kontrolować ciśnienie?             | 3  |
| Kto jest zagrożony nadciśnieniem tętniczym?                          | 3  |
| Dlaczego profilaktyczne pomiary ciśnienia są tak istotne?            | 4  |
| Co najczęściej prowadzi do rozwoju nadciśnienia?                     | 4  |
| Czy nadciśnienie może być dziedziczne?                               | 4  |
| Czy stres faktycznie powoduje nadciśnienie?                          | 5  |
| Czy można skutecznie obniżyć ciśnienie bez leków?                    | 5  |
| Jak powinna wyglądać dieta przy nadciśnieniu?                        | 5  |
| Czy kawa jest szkodliwa dla osób z nadciśnieniem?                    | 5  |
| Jakie ćwiczenia są zalecane osobom z nadciśnieniem?                  | 6  |
| Kiedy konieczne jest rozpoczęcie leczenia farmakologicznego?         | 6  |
| Dlaczego leki na nadciśnienie trzeba przyjmować regularnie?          | 6  |
| Czy leki na nadciśnienie trzeba brać do końca życia?                 | 6  |
| Jakie nowoczesne metody kontroli ciśnienia są dostępne?              | 7  |
| Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie w domu?                             | 7  |
| Jakie błędy najczęściej popełniają pacjenci mierzący ciśnienie?      | 7  |
| Czy młode osoby mogą mieć nadciśnienie?                              | 8  |
| Co trzeba wiedzieć o nadciśnieniu tętniczym w ciąży?                 | 8  |
| Czy Polacy mają wystarczającą świadomość na temat nadciśnienia?      | 8  |
| Jakie są największe mity o nadciśnieniu?                             | 9  |
| Jakie badania trzeba wykonać przy nadciśnieniu tętniczym?            | 9  |
| Czy nadciśnienie może wpływać na funkcje poznawcze i pamięć?         | 10 |
| Jak rozmawiać z bliską osobą, która ignoruje problem nadciśnienia?   | 10 |



# WSTĘP

Nadciśnienie tętnicze to choroba, która często rozwija się po cichu – bez objawów, ale z groźnymi konsekwencjami. Szacuje się, że co trzeci dorosły Polak zmaga się z podwyższonym ciśnieniem krwi, a wiele osób nawet nie zdaje sobie z tego sprawy. Tymczasem nieleczone nadciśnienie może prowadzić do udaru mózgu, zawału serca, niewydolności nerek i wielu innych groźnych powikłań.

Celem tego poradnika jest przekazanie rzetelnej, zrozumiałej i praktycznej wiedzy na temat nadciśnienia – jego przyczyn, objawów, diagnostyki, leczenia i profilaktyki. Odpowiadamy na najczęściej zadawane pytania pacjentów, rozwiewamy popularne mity i wskazujemy, jak zadbać o siebie w codziennym życiu.

Zespół Diagnosis



# 1. CZYM DOKŁADNIE JEST NADCIŚNIENIE TĘTNICZE I KIEDY MOŻNA O NIM MÓWIĆ?

Nadciśnienie tętnicze (NT) to stan trwałego podwyższenia ciśnienia tętniczego krwi powyżej normy. Rozpoznaje się je, gdy podczas dwóch różnych wizyt u lekarza wartość pomiarów ciśnienia skurczowego pacjenta wynosi  $\geq 140$  mmHg, a ciśnienia rozkurczowego  $\geq 90$  mmHg. Warto wiedzieć, że badania prowadzone w ostatnich latach wykazały, że stały wzrost ciśnienia tętniczego nawet powyżej 130/80 mmHg może wiązać się z wieloma powikłaniami.

| Kategoria                             | SCT (mm Hg) | RCT (mm Hg) |
|---------------------------------------|-------------|-------------|
| Optymalne ciśnienie tętnicze          | <120        | <80         |
| Prawidłowe ciśnienie tętnicze         | 120-129     | 80-84       |
| Wysokie prawidłowe ciśnienie tętnicze | 130-139     | 85-89       |
| Nadciśnienie 1. stopnia               | 140-159     | 90-99       |
| Nadciśnienie 2. stopnia               | 160-179     | 100-109     |
| Nadciśnienie 3. stopnia               | $\geq 180$  | $\geq 110$  |
| Izolowane nadciśnienie skurczowe      | $\geq 140$  | <90         |

Tab.1 Definicje i klasyfikacja ciśnienia tętniczego. Stopniowanie nadciśnienia tętniczego (NT) jest właściwe jedynie dla pomiarów gabinetowych. CT – ciśnienie tętnicze; RTC – rozkurczowe ciśnienie tętnicze; SCT – skurczowe ciśnienie tętnicze

## 2. SKĄD BIORĄ SIĘ DWIE WARTOŚCI CIŚNIENIA TĘTNICZEGO?

Ciśnienie tętnicze krwi ma zmienną wartość zależną od fazy skurczu serca. Górna wartość, nazywana ciśnieniem tętniczym skurczowym, powstaje w momencie, w którym mięsień sercowy kurczy się, aby wpompować krew do naczyń krwionośnych. W tym momencie ciśnienie krwi osiąga swoją maksymalną wartość. Dolna wartość nazywana ciśnieniem tętniczym rozkurczowym powstaje, gdy serce się rozkurcza. Wobec tego, w trakcie każdego uderzenia serca, ciśnienie w naczyniach waha się pomiędzy górną i dolną wartością.

## 3. DLACZEGO NADCIŚNIENIE JEST OKREŚLANE JAKO „CICHY ZABÓJCA”?

Nadciśnienie tętnicze jest nazywane „cichym zabójcą”, ponieważ przez długi czas przebiega bez wyraźnych objawów. Wielu pacjentów dowiaduje się o swojej chorobie dopiero w momencie wystąpienia poważnych powikłań, takich jak udar mózgu, zawał serca, przewlekła niewydolność nerek czy uszkodzenie naczyń siatkówki oka. Nielezione nadciśnienie lub leczone nieprawidłowo może prowadzić do bardzo poważnych konsekwencji zdrowotnych, a pierwszym zauważalnym objawem może być właśnie udar czy zawał serca.

## 4. JAKIE OBJAWY POWINNY NAS ZANIEPOKOIĆ?

Mimo iż nadciśnienie często jest bezobjawowe, mogą pojawić się symptomy, które powinny skłonić do regularnego pomiaru ciśnienia. Są to między innymi:

- bóle głowy, szczególnie pulsujące, zlokalizowane z tyłu głowy,
- zawroty głowy,
- uczucie zmęczenia i łatwa męczliwość,
- kołatanie serca,
- zaczerwienienie twarzy lub szyi,
- szumy uszne,
- problemy z koncentracją oraz bezsenność,
- czasami duszność i uczucie suchości gałek ocznych.

Jeśli zauważysz takie objawy, zalecany jest pomiar ciśnienia krwi i konsultacja z lekarzem.

## 5. OD JAKIEGO WIEKU WARTO REGULARNIE KONTROLOWAĆ CIŚNIENIE?

Regularne pomiary ciśnienia tętniczego warto rozpocząć już w młodym wieku (20-30 lat) zwłaszcza jeśli w rodzinie występowały choroby układu krążenia jeśli występują czynniki ryzyka, takie jak nadwaga, stres, siedzący tryb życia, niezdrowa dieta.

Po ukończeniu 40. roku życia kontrola ciśnienia powinna stać się stałym elementem profilaktyki zdrowotnej. Z wiekiem ryzyko nadciśnienia znacząco rośnie, a po 50. roku życia problem ten dotyczy już ponad połowy dorosłych Polaków. Im wcześniej zaczniemy monitorować ciśnienie, tym większa szansa na wczesne wykrycie nieprawidłowości i uniknięcie poważnych powikłań zdrowotnych.

## 6. KTO JEST ZAGROŻONY NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM?

Niektóre osoby są bardziej narażone na rozwój nadciśnienia tętniczego ze względu na swoje predyspozycje genetyczne, styl życia oraz inne czynniki zdrowotne. Występowanie nadciśnienia tętniczego jest obserwowane u następujących grup pacjentów:

- osoby z obciążeniem genetycznym – jeśli w rodzinie występowały przypadki nadciśnienia, ryzyko rozwoju tej choroby u danej osoby jest wyższe;
- osoby starsze – ryzyko nadciśnienia wzrasta wraz z wiekiem. U osób powyżej 60. roku życia nadciśnienie jest znacznie częstsze ze względu na zmniejszoną elastyczność naczyń krwionośnych;
- osoby z nadwagą lub otyłością – nadmierna masa ciała zwiększa obciążenie serca i naczyń krwionośnych, co prowadzi do wzrostu ciśnienia krwi.
- osoby narażone na stres – długotrwały stres psychiczny może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi.

- osoby z zaburzeniami metabolicznymi – osoby z cukrzycą są bardziej narażone na rozwój nadciśnienia, zwłaszcza jeśli choroba nie jest dobrze kontrolowana. Co więcej, nieprawidłowe poziomy cholesterolu (wysoki LDL, niski HDL) zwiększają ryzyko nadciśnienia;
- kobiety w ciąży – u niektórych kobiet może rozwijać się nadciśnienie ciążowe, które może prowadzić do stanu przedrzucawkowego.

## 7. DLACZEGO PROFILAKTYCZNE POMIARY CIŚNIENIA SĄ TAK ISTOTNE?

Wczesne wykrycie nadciśnienia tętniczego pozwala uniknąć poważnych konsekwencji, takich jak udar mózgu, zawał serca czy przewlekła choroba nerek. Regularne pomiary są kluczowe, ponieważ nadciśnienie rozwija się stopniowo i początkowo może nie powodować żadnych objawów. Zaleca się, aby pomiary wykonywać kilka razy w roku, a osoby z granicznymi wartościami ciśnienia (powyżej 130/85 mmHg) powinny mierzyć ciśnienie częściej.

## 8. CO NAJCZĘŚCIEJ PROWADZI DO ROZWOJU NADCIŚNIENIA?

Najczęstsze przyczyny rozwoju nadciśnienia to nieprawidłowy styl życia, obejmujący dietę bogatą w sól i tłuszcze nasycone, brak aktywności fizycznej, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, przewlekły stres, a także czynniki genetyczne. Szczególną rolę odgrywa otyłość brzuszna, która poprzez aktywację układu współczulnego i hormonalnego sprzyja trwałemu wzrostowi ciśnienia.

## 9. CZY NADCIŚNIENIE MOŻE BYĆ DZIEDZICZNE?

Tak, nadciśnienie tętnicze może być dziedziczone. Ryzyko wzrasta, jeśli jedno lub oboje rodziców mają nadciśnienie. Szacuje się, że wysokość ciśnienia tętniczego jest w 40% uwarunkowana genetycznie. Genetyczne predyspozycje mogą zwiększać ryzyko rozwoju choroby, dlatego osoby z rodzinnym obciążeniem powinny regularnie kontrolować swoje ciśnienie krwi i prowadzić zdrowy styl życia: utrzymywać dietę o niskiej zawartości soli i tłuszczów nasyconych, regularnie ćwiczyć, utrzymywać zdrową wagę, unikać palenia tytoniu, ograniczyć spożycie alkoholu, zmniejszyć poziom stresu oraz przyjmować leki przepisane przez lekarza, jeśli to konieczne.



## 10. CZY STRES FAKTYCZNIE POWODUJE NADCIŚNIENIE?

Tak – przewlekły stres może prowadzić do rozwoju nadciśnienia tętniczego, szczególnie u osób predysponowanych genetycznie lub z innymi czynnikami ryzyka. W reakcji na stres organizm aktywuje układ współczulny i hormonalny, co powoduje skurcz naczyń, wzrost częstości akcji serca i podwyższenie ciśnienia krwi. O ile jednorazowe reakcje są fizjologiczne, to powtarzający się stres – zwłaszcza długotrwały i niekontrolowany – może doprowadzić do utrwalenia tych zmian i powstania nadciśnienia.

Badania epidemiologiczne wykazują wyraźny związek między stresem zawodowym, brakiem wypoczynku, zaburzeniami snu a wyższym ryzykiem choroby. Istnieje także zjawisko tzw. „reakcji presyjnej” – u niektórych osób ciśnienie rośnie szczególnie gwałtownie pod wpływem bodźców emocjonalnych. To może być wczesny sygnał przyszłych problemów z układem krążenia. Także tzw. „nadciśnienie białego fartucha” uznaje się dziś za istotny wskaźnik podatności na stres i możliwy początek trwałego nadciśnienia.

## 11. CZY MOŻNA SKUTECZNIE OBNIŻYĆ CIŚNIENIE BEZ LEKÓW?

Tak, w wielu przypadkach ciśnienie tętnicze można skutecznie obniżyć bez leków – szczególnie we wczesnych stadiach nadciśnienia lub przy występowaniu tzw. wysokiego prawidłowego ciśnienia tętniczego. Największe znaczenie ma zmiana stylu życia, która może nie tylko obniżyć ciśnienie, ale też opóźnić lub całkowicie wyeliminować konieczność leczenia farmakologicznego.

## 12. JAK POWINNA WYGLĄDAĆ DIETA PRZY NADCIŚNIENIU?

Dieta osób z nadciśnieniem powinna opierać się na warzywach, owocach, produktach pełnoziarnistych, chudym mięsie, rybach, orzechach i niskotłuszczowym nabiale. Ważne jest ograniczenie soli (do maksymalnie 5 gramów dziennie), unikanie tłuszczów nasyconych oraz cukrów prostych. Szczególnie zalecana jest dieta DASH, która skutecznie pomaga obniżyć ciśnienie krwi.

## 13. CZY KAWA JEST SZKODLIWA DLA OSÓB Z NADCIŚNIENIEM?

Regularne spożywanie umiarkowanych ilości kawy (3–5 filiżanek dziennie) nie jest szkodliwe dla osób z nadciśnieniem. Choć kofeina może tymczasowo podnieść ciśnienie u osób, które piją kawę rzadko, u osób pijących ją regularnie taki efekt zwykle nie występuje. Co więcej, duże badania populacyjne wykazały, że kawa nie tylko nie zwiększa ryzyka nadciśnienia, ale może mieć działanie ochronne na układ sercowo-naczyniowy.

## 14. JAKIE ĆWICZENIA SĄ ZALECANE OSOBOM Z NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM?

Osobom z nadciśnieniem tętniczym zaleca się przede wszystkim regularną aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności, najlepiej codziennie przez co najmniej 30 minut. Najbardziej polecane formy to szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie, nordic walking oraz ćwiczenia aerobowe w warunkach domowych. Istotne jest, by wysiłek był systematyczny, dostosowany do kondycji oraz stopniowo zwiększany. Zgodnie z zaleceniami, ćwiczenia siłowe również mogą być stosowane, ale z umiarkowanym obciążeniem i pod kontrolą specjalisty. Należy unikać intensywnych, krótkich wysiłków, które mogą prowadzić do nagłych skoków ciśnienia – np. intensywnego podnoszenia ciężarów czy sportów wyczynowych. Aktywność fizyczna poprawia elastyczność naczyń, wspiera regulację ciśnienia i ogólną wydolność organizmu.

## 15. KIEDY KONIECZNE JEST ROZPOCZĘCIE LECZENIA FARMAKOLOGICZNEGO?

Leczenie farmakologiczne jest konieczne, gdy zmiany stylu życia okazują się niewystarczające lub wartości ciśnienia są znacząco podwyższone (powyżej 140/90 mmHg). Decyzja o leczeniu zawsze powinna być podejmowana indywidualnie przez lekarza, z uwzględnieniem całokształtu sytuacji zdrowotnej pacjenta.

## 16. DLACZEGO LEKI NA NADCIŚNIENIE TRZEBA PRZYJMOWAĆ REGULARNIE?

Regularne przyjmowanie leków hipotensyjnych zapewnia stabilne utrzymanie ciśnienia na bezpiecznym poziomie i minimalizuje ryzyko groźnych powikłań, takich jak udar mózgu czy zawał serca. Przerwanie leczenia lub nieregularne stosowanie leków może prowadzić do gwałtownych wzrostów ciśnienia i powikłań zdrowotnych.

## 17. CZY LEKI NA NADCIŚNIENIE TRZEBA BRAĆ DO KOŃCA ŻYCIA?

Nie zawsze. W wielu przypadkach leczenie farmakologiczne nadciśnienia jest długoterminowe, ale nie oznacza to, że zawsze musi trwać do końca życia. Decyzja zależy od wielu czynników, m.in. stopnia zaawansowania choroby, obecności powikłań, wieku pacjenta oraz skuteczności wprowadzenia zmian w stylu życia. U niektórych osób, które z powodzeniem zmieniają dietę, schudną i regularnie ćwiczą, możliwe jest stopniowe zmniejszenie dawek leków, a nawet ich odstawienie – oczywiście wyłącznie pod kontrolą lekarza. Jednak u większości pacjentów leki są niezbędne, by utrzymać ciśnienie na bezpiecznym poziomie i uniknąć powikłań sercowo-naczyniowych.

## 18. JAKIE NOWOCZESNE METODY KONTROLI CIŚNIENIA SĄ DOSTĘPNE?

Obecnie dostępne są nowoczesne metody kontroli ciśnienia, takie jak inteligentne ciśnieniomierze wyposażone w funkcję zapisu pomiarów, aplikacje mobilne umożliwiające monitorowanie i przesyłanie wyników do lekarza, a także telemedycyna, która pozwala na zdalne konsultacje z lekarzem.

## 19. JAK PRAWIDŁOWO MIERZYĆ CIŚNIENIE W DOMU?

Aby prawidłowo zmierzyć ciśnienie w domu, należy:

1. Powstrzymać się od picia kawy i palenia papierosów co najmniej 30 minut przed pomiarem.
2. Przed rozpoczęciem pomiarów odpocząć przez 5 minut w pozycji siedzącej z podpartymi plecami, z nogami luźno rozstawionymi, stopami na podłodze.
3. Nie mierzyć ciśnienia bezpośrednio po posiłku lub po wypaleniu papierosa.
4. Nie rozmawiać w czasie pomiaru.
5. Rozpoczynając kontrolę swojego ciśnienia tętniczego należy wykonać pomiary na obu kończynach górnych, w przypadku różnicy wielkości ciśnienia pomiędzy kończynami powyżej 10 mmHg, należy mierzyć stale na tej, na której ciśnienie jest wyższe.
6. Mankiet, dobrany do wielkości ramienia, powinien zostać założony na odsłonięte ramię, na wysokości serca.
7. W celu ustalenia wartości ciśnienia tętniczego, należy wykonać dwa pomiary w odstępie 1-2 min i następnie obliczyć średnią z tych pomiarów.
8. W celu oceny kontroli ciśnienia tętniczego, należy dokonywać pomiarów według schematu: ciśnienie należy mierzyć 2 razy dziennie przez 7 dni. Za każdym razem należy wykonać 2 następujące po sobie pomiary.

## 20. JAKIE BŁĘDY NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIAJĄ PACJENCI MIERZĄCY CIŚNIENIE?

Najczęstsze błędy to:

- Mierzenie ciśnienia zaraz po wysiłku fizycznym, jedzeniu lub wypiciu kawy.
- Mówienie lub poruszanie się w trakcie pomiaru.
- Za ciasno lub za luźno założony mankiet.
- Wykonywanie pomiarów przez odzież



## 21. CZY MŁODE OSOBY MOGĄ MIEĆ NADCIŚNIENIE?

Tak, nadciśnienie coraz częściej dotyczy również młodych dorosłych. Problem ten może dotyczyć nawet co ósmej osoby przed 40. rokiem życia. Mimo że nadciśnienie w młodym wieku przez wiele lat było traktowane jako rzadkie, obecnie obserwuje się wzrost zachorowań. Wynika to głównie ze zmian stylu życia – coraz częstszej otyłości, niezdrowej diety, braku aktywności fizycznej oraz przewlekłego stresu i niedosypiania.

Młode osoby często nie są świadome swojej choroby, ponieważ nadciśnienie przebiega bezobjawowo lub objawy – takie jak bóle głowy, zmęczenie, szumy uszne – są mało charakterystyczne. Dlatego szczególnie ważna jest profilaktyka i regularne pomiary ciśnienia tętniczego już od młodego wieku – zwłaszcza u osób z nadwagą, palących papierosy, prowadzących siedzący tryb życia lub mających w rodzinie historię chorób sercowo-naczyniowych.

## 22. CO TRZEBA WIEDZIEĆ O NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM W CIĄŻY?

Nadciśnienie tętnicze w ciąży to poważne schorzenie, które może zagrażać zdrowiu mamy i dziecka. Wyróżniamy trzy główne typy: nadciśnienie przewlekłe (czyli takie, które istniało już przed ciążą), nadciśnienie ciążowe (rozpoznane po 20. tygodniu ciąży) oraz stan przedrzucawkowy, w którym dochodzi do zaburzenia funkcji wątroby i nerek.

Wysokie ciśnienie w ciąży może prowadzić do powikłań, takich jak poród przedwczesny, zahamowanie wzrostu płodu czy odklejenie łożyska. Leczenie polega głównie na stosowaniu leków bezpiecznych dla płodu oraz wspierane jest odpowiednią dietą.

Nawet jeśli nadciśnienie pojawi się tylko w czasie ciąży, kobieta powinna po porodzie pozostawać pod kontrolą lekarza – ponieważ może mieć większe ryzyko rozwoju nadciśnienia lub chorób serca w przyszłości.

## 23. CZY POLACY MAJĄ WYSTARCZAJĄCĄ ŚWIADOMOŚĆ NA TEMAT NADCIŚNIENIA?

Niestety, świadomość Polaków na temat nadciśnienia wciąż jest niewystarczająca. Choć choroba dotyczy aż około 10,5 miliona osób w Polsce, mniej niż połowa z nich zdaje sobie z tego sprawę. Oznacza to, że miliony ludzi mogą funkcjonować z podwyższonym ciśnieniem, nie wiedząc o tym i nie podejmując żadnych działań profilaktycznych lub terapeutycznych. Mimo rosnącej liczby kampanii edukacyjnych, wiele osób lekceważy objawy lub w ogóle ich nie dostrzega, a przede wszystkim nie stosuje profilaktyki obejmując codzienne wybory – od diety po aktywność fizyczną.

## 24. JAKIE SĄ NAJWIĘKSZE MITY O NADCIŚNIENIU?

Najczęstsze i najbardziej szkodliwe mity dotyczą tego, że nadciśnienie zawsze daje wyraźne objawy, że jest chorobą starszych ludzi lub że można je skutecznie kontrolować bez zmiany stylu życia. Innym popularnym mitem jest przekonanie, że wysokie ciśnienie jest „naturalne” w sytuacjach stresowych i nie wymaga leczenia.

Inne popularne mity:

- „Nie mam nadciśnienia, bo dobrze się czuję” – Nadciśnienie często nie daje żadnych objawów, a brak regularnych pomiarów ciśnienia może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych.
- „Nadciśnienie częściej wykrywane jest u osób otyłych” – Chociaż osoby z nadwagą są bardziej narażone na nadciśnienie, może ono dotknąć również osoby szczupłe, szczególnie te prowadzące niezdrowy styl życia.
- „Nadciśnienie nie jest groźne” – Długotrwale utrzymujące się wysokie ciśnienie krwi jest bezpośrednią przyczyną poważnych powikłań takich jak udar mózgu czy zawał serca.

## 25. JAKIE BADANIA TRZEBA WYKONAĆ PRZY NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM?

Dzięki badaniom można ustalić, czy wskutek wysokiego ciśnienia krwi doszło do powikłań narządowych. Do podstawowych badań należy:

- Morfologia krwi obwodowej
- Stężenie glukozy w osoczu na czczo lub testu obciążenia glukozą w przypadku wskazań
- Stężenie cholesterolu całkowitego, cholesterolu frakcji LDL i HDL, triglicerydów w surowicy
- Stężenie potasu, sodu i kwasu moczowego w surowicy- Stężenie kreatyniny w surowicy (w połączeniu z szacunkową oceną GFR, niezbędnego wskaźnika do oceny funkcji nerek)
- Badanie ogólne moczu (z oceną osadu moczu)
- Aktywność ALAT w surowicy
- Stężenie TSH w surowicy
- 12-odprowadzeniowe badanie EKG

W zależności od wskazań lekarz może rozszerzyć diagnostykę o dodatkowe badania.



## 26. CZY NADCIŚNIENIE MOŻE WPŁYWAĆ NA FUNKCJE POZNAWCZE I PAMIĘĆ?

Tak, nadciśnienie tętnicze może negatywnie wpływać na funkcje poznawcze, zwłaszcza jeśli utrzymuje się przez wiele lat. W grupie pacjentów z niekontrolowanym nadciśnieniem tętniczym ryzyko wystąpienia zaburzeń funkcji poznawczych wzrasta ponad czterokrotnie. Obok dobrze znanego wpływu na występowanie udarów mózgu, nadciśnienie tętnicze wiąże się również z ryzykiem bezobjawowego uszkodzenia mózgu, zwłaszcza u osób w podeszłym wieku, wykrywanego jedynie za pomocą rezonansu magnetycznego.

Nadciśnienie tętnicze, rozpoczynające się zwykle w wieku średnim, jest zatem jednym z ważniejszych czynników ryzyka wystąpienia otępienia w wieku starszym. Otępienie jest zespołem ogólnego upośledzenia czynności poznawczych, które zaburza funkcjonowanie społeczne i zawodowe. Dwie najczęstsze postacie otępienia to choroba Alzheimera, spowodowana zmianami zwyrodnieniowymi układu nerwowego, i otępienie naczyniopochodne, spowodowane chorobą naczyń mózgowych. Obie te przyczyny często współwystępują (tzw. otępienie mieszane), zwłaszcza u osób po 80. rż.

## 27. JAK ROZMAWIAĆ Z BLISKĄ OSOBĄ, KTÓRA IGNORUJE PROBLEM NADCIŚNIENIA?

Przede wszystkim – z empatią i spokojem. Unikaj pouczania czy oceniania, skup się raczej na trosce i chęci wsparcia. Możesz zacząć od rozmowy o własnym zdrowiu, a następnie zapytać bliską osobę, kiedy ostatni raz mierzyła ciśnienie. Pomocne może być wspólne uczestnictwo w badaniach profilaktycznych lub przedstawienie informacji z wiarygodnych źródeł, np. artykułów czy poradników. Warto też delikatnie wspomnieć o możliwych konsekwencjach nieleczzonego nadciśnienia – takich jak udar mózgu czy niewydolność serca – i zaznaczyć, że leczenie pozwala normalnie funkcjonować. Czasem najlepszą motywacją jest świadomość, że ktoś bliski martwi się o nasze zdrowie.

---

### Źródła:

1. Direct Estimates of the Genomic Contributions to Blood Pressure Heritability within a Population-Based Cohort (ARIC) Elias Salfati, Alanna C. Morrison, Eric Boerwinkle, Aravinda Chakravarti, <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0133031>
2. A. Kaczyńska, Z. Gaciong Katedra i Klinika Chorób Wewnętrznych i Nadciśnienia Tętniczego Akademii Medycznej w Warszawie, Stres psychiczny a nadciśnienie tętnicze [https://journals.viamedica.pl/choroby\\_serca\\_i\\_naczyn/article/download/12243/10121](https://journals.viamedica.pl/choroby_serca_i_naczyn/article/download/12243/10121)
3. E. Zbroch, Mierzenie ma znaczenie. Nadciśnienie tętnicze. Co każdy pacjent wiedzieć powinien.
4. E. Mazurek, A. Rutz-Danielczak, J. Tarchalski, A. Tykarski Poradnia Kardiologiczna NZOZ Jantar w Ostrowie Wielkopolskim Katedra i Klinika Hipertensjologii, Angiologii i Chorób Wewnętrznych Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu Trening fizyczny w pierwotnym nadciśnieniu tętniczym Physical exercise in primary hypertension [https://journals.viamedica.pl/arterial\\_hypertension/article/download/33842/24851](https://journals.viamedica.pl/arterial_hypertension/article/download/33842/24851)
5. Nadciśnienie tętnicze u młodych dorosłych Stanowisko Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego, A. Olszanecka, M. Chrostowska, M. Litwin, Ł. Obrycki, D. Ostalska-Nowicka, A. Niklas, T. Nieszporek, A. Tykarski, Recenzenci: A. Prejbisz, P. Dobrowolski
6. Nadciśnienie tętnicze w ciąży A. Rapacz, B. Filipek <https://www.ptfarm.pl/pub/File/Farmacja%20Polska/2009/08-2009/11%20Nadcisnienie.pdf>
7. Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym 2019, Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego
8. Od nadciśnienia do otępienia Zaburzenia funkcji poznawczych u pacjentów w podeszłym wieku z nadciśnieniem tętniczym [https://journals.viamedica.pl/nadcisnienie\\_tetnicze\\_w\\_praktyce/article/download/89381/68787](https://journals.viamedica.pl/nadcisnienie_tetnicze_w_praktyce/article/download/89381/68787)
9. <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/czy-nadcisnienie-wyklucza-kawe-2/>

\*dostęp z dn. 18.06.2025

ODWIEDŹ NAS W **SOCIAL MEDIACH**  
I BĄDŹ NA BIEŻĄCO!



  
**Diagnosis<sup>®</sup>**

[www.diagnosis.pl](http://www.diagnosis.pl)