

Nadciśnienie: broń się przed cichym zabójcą

Szanowny Czytelniku,

kiedy lekarz powie Ci, że masz nadciśnienie tętnicze, oznacza to, że zauważył, że obieg krwi w Twoich tętnicach jest utrudniony.

Nasze tętnice są umięśnione. Mogą zmieniać swoją średnicę dzięki działaniom warstwy mięśniowej. Mięśnie te są w stanie kurczyć się i rozkurczać, by umożliwić przepływ krwi. Ale zdarza się, że ścianki naczyń krwionośnych sztywnieją. Tętnica nie rozszerza się wystarczająco.

To powoduje wzrost ciśnienia krwi i zakłóca jej dopływ do organów wewnętrznych. Mówimy wtedy o nadciśnieniu tętniczym, często zwanym także po prostu „nadciśnieniem”.

Nadciśnienie to problem, ponieważ już w normalnych warunkach Twoje tętnice są narażone na tak ogromne ciśnienie, że stale pękają i muszą się naprawiać.

Wyobraź sobie: jeśli skaleczysz przedramię, dziurawiając tętnicę ramienną, która doprowadza krew z tlenem do ramienia, krew wystrzeli z taką siłą, że popłami sufit! Trzeba będzie wtedy z całej siły zatkać otwór palcem, by wstrzymać krwotok! (a następnie pójść po taboret, by umyć sufit...).

To samo dzieje się w tętnicach udowych, które doprowadzają krew do nóg. Kiedy podczas zabiegu chirurg pomylił się i niechcący przetnie tętnicę udową, krew wystrzeli na ścianę jak z armatki wodnej!

To wszystko oczywiście w warunkach normalnego ciśnienia tętniczego.

Nie dziwi więc, że z upływem lat tętnice się zużywają. Pomimo tego, że składają się z wielu grubych i umięśnionych ścianek, nie jest łatwo stawiać opór takiemu ciśnieniu, zwłaszcza, że serce nie przestaje bić (ponad 100 000 uderzeń dziennie), a każde jego uderzenie podwyższa ciśnienie krwi!

Ciśnienie tętnicze stale się zmienia

Strumień, który wytryśnie ze skaleczonego ramienia nie będzie jednak płynął równomiernie jak z węża ogrodowego. Będzie silniejszy przy każdym uderzeniu serca, a następnie słabł.

Gdy następuje skurcz serca i serce wysyła krew do organizmu, powoduje to wzrost ciśnienia w tętnicach. Kiedy się rozkurcza, ciśnienie spada. Dlatego lekarz podaje Ci zawsze dwie wartości przy pomiarze ciśnienia krwi: wartość skurczową, najwyższą, i wartość rozkurczową (pomiędzy dwoma uderzeniami serca), najniższą.

Aby zrobić wrażenie na słuchaczach, możesz także użyć terminów medycznych na określenie tych dwóch wartości: ciśnienie skurczowe (górne) i ciśnienie rozkurczowe (dolne). Na wydruku z pomiaru odczytasz na przykład 120/80 mmHg (czyli ciśnienie skurczowe 120 mm słupa rtęci i ciśnienie rozkurczowe 80 mm słupa rtęci; Hg to chemiczny symbol rtęci, łac. hydrargyrus – płynne srebro).

Ale ciśnienie rozkurczowe/skurczowe także nie jest wyrównane. Ulega zmianom w ciągu dnia.

Różni się także w zależności od osoby, co niekoniecznie musi oznaczać zdrowie lub chorobę.

Wzrasta, kiedy się denerwujesz lub podczas wysiłku. Może także wzrosnąć w trakcie wizyty u lekarza, a nawet podczas samego pomiaru ciśnienia, kiedy denerwujesz się, bo nie chcesz, by stwierdzono u Ciebie nadciśnienia...

To jest klasyczny błąd lekarski, jak w filmie „Amelia”, w którym ojciec bohaterki, lekarz, błędnie zdiagnozował u niej chorobę serca. W rzeczywistości małej Amelii brakowało ojca, który zbliżał się do niej raz na pół roku, by ją osłuchać. Jej serce zaczynało wówczas bić jak szalone, zwłaszcza, kiedy przykładał stetoskop, i stąd wrażenie choroby!

Aby wyeliminować ryzyko błędny pomiaru ciśnienia, konieczne jest wykonanie kilku pomiarów ciśnienia tętniczego, zanim zdiagnozuje się nadciśnienie.

Uważa się, że ciśnienie jest „wysokie”, kiedy stale przekracza 140/90 mmHg, nawet kiedy siedzisz, nic nie robiąc, i jesteś rozluźniony.

Niebezpieczeństwo nadciśnienia

Zbyt wysokie ciśnienie krwi uszkadza tętnice i organy, do których doprowadzają krew, w tym serce, nerki, mózg i oczy oraz, ogólnie rzecz biorąc, wszystkie tkanki, do których krew dociera poprzez naczynia włosowate.

Jest to więc istotny czynnik choroby wieńcowej (choroby tętnic doprowadzających krew do serca), udaru mózgu, niewydolności serca, niewydolności nerek, a nawet ślepoty, ponieważ małe tętnice „trzaskają” w Twoich oczach, mózgu, nerkach.

Ponadto, nadciśnienie może wywoływać bóle głowy, złe samopoczucie.

Jeśli Ty sam lub ktoś z Twoich bliskich cierpi na nadciśnienie, ważne byś przeczytał dalszy ciąg.

Leczenie nadciśnienia tętniczego

Kiedy nadciąga nieuchronnie incydent związany z naprawdę wysokim ciśnieniem (ponad 160 mm słupa rtęci), może wystąpić konieczność pilnego zażycia leków obniżających ciśnienie, zwłaszcza jeśli lekarz już stwierdził uszkodzenia organów wewnętrznych.

Należy wówczas pilnie zatrzymać postępujące zniszczenia w oczekiwaniu na pierwsze skutki zmiany trybu życia.

Oto leki, które lekarz ma do dyspozycji¹:

- Diuretyki: to leki moczopędne. Oddając mocz, zmniejszasz objętość wody w żyłach, a zatem także objętość krwi. To powoduje zmniejszenie ciśnienia krwi. Diuretyki powodują także wydalanie z organizmu sodu (w dużej mierze pochodzącego ze spożywanej soli), co jest korzystne, bo sód zatrzymuje wodę. Problem polega jednak na tym, że diuretyki powodują także wydalanie potasu i magnezu, choć są to pożyteczne składniki, zwłaszcza magnez, który powoduje rozkurczanie mięśni w tętnicach, a zatem sprzyja obniżeniu ciśnienia. Nadmierne spożycie diuretyków może więc mieć skutek dokładnie odwrotny od oczekiwanego.
- Beta-adrenolityki: to leki, które blokują działanie adrenaliny, co ma również skutek rozluźniający tętnice. Niestety, mają liczne skutki uboczne, czasem bardzo poważne (ostra obrzęk płuc, dusznica bolesna, koszmary senne).
- Inhibitory kanału wapniowego: to leki, które rozszerzają tętnice i obniżają ciśnienie krwi. Mogą wywoływać bóle głowy, obrzęki i są przeważnie największym powodem zatrucia lekami. Należy je stosować z największą ostrożnością.
- Inhibitory konwertazy angiotensyny (ACE-I) orasartany: te leki są lepiej tolerowane, ale pierwsze z nich wywołują męczący kaszel, drugie zaś w 2011 r. stały się przedmiotem podejrzeń, że wywołują raka.

Ale nie rób sobie złudzeń:

Poprzestanie na lekach na nadciśnienie nie rozwiąże Twojego podstawowego problemu zdrowotnego. Wręcz przeciwnie, może go nawet zaostrzyć, gdyż działanie leków na nadciśnienie zakłóca metabolizm.

Tak czy inaczej, jeśli przyjmujesz leki na nadciśnienie, nie możesz ich tak po prostu odstawić z dnia na dzień. Musisz to uzgodnić z lekarzem.

W rzadkich przypadkach nadciśnienie wywołuje choroba lub niewłaściwe funkcjonowanie gruczołów odpowiadających za ciśnienie krwi. Trzeba wówczas rozpoznać i leczyć przyczynę. Ale, poza nielicznymi wyjątkami, nadciśnienie tętnicze nie jest skutkiem konkretnej choroby. Wywołuje je niewłaściwy tryb życia, a zwłaszcza niewłaściwe odżywianie się. To oznacza, że można je również skorygować zmianą trybu życia i żywienia.

Nie pomył się co do celu

W zasadzie osoba cierpiąca na nadciśnienie tętnicze stara się obniżyć ciśnienie krwi. To wydaje się logiczne i proste.

Ale uwaga: pomijając objawy nadciśnienia (które ogólnie występują dopiero przy bardzo wysokich wartościach ciśnienia i które należy łagodzić), wartość ciśnienia sama w sobie nie jest problemem. Nieznaczne obniżenie ciśnienia, np. z 140 do 130, wcale nie gwarantuje rozwiązania Twojego problemu zdrowotnego.

Nie zapominaj, że w kwestiach zdrowia Twoim celem nie ma być obniżenie takiego czy innego parametru, ale skuteczne zmniejszenie ryzyka choroby, powikłań czy śmierci.

Nie zadawaj sobie więc pytania: „Czy to, co robię, obniży moje ciśnienie krwi?”

Tylko raczej:

„Czy to, co robię, obniży w moim przypadku ryzyko powikłań?”

Powiesz mi, że w gruncie rzeczy chodzi o to samo.

Ależ nie, nie zawsze!

Na przykład zmniejszenie spożycia soli nie będzie miało spektakularnego efektu w przypadku nadciśnienia. Nadmierne spożycie chlorku sodu (soli kuchennej) w ciągu 10 lat prowadzi do zmian funkcjonalnych w nerkach, które nie spełniają już tak skutecznie zadania filtracji sodu. Pierwiastek ten pozostaje więc w organizmie i zaczyna się nadciśnienie. Ale to bardzo długotrwały proces i nie

zlikwidujesz go z dnia na dzień, przestając używać soli. Zresztą, naukowcy stwierdzili, że bardzo duże zwiększenie spożycia soli prowadzi do lekkiego tylko wzrostu ciśnienia krwi, nic więcej. A mimo to, nie bądź zawiedziony. Wiadomo, że zmniejszenie spożycia soli rzeczywiście zmniejszy ryzyko choroby serca.

To samo w przypadku, jeśli palisz. Samo rzucenie palenia nie spowoduje, że ciśnienie krwi nagle spadnie. A mimo to rzucenie palenia istotnie zmniejszy ryzyko incydentów sercowo-naczyniowych, oczywiście zmniejszając także ryzyko zachorowania na raka i wiele innych chorób.

To samo, jeśli chodzi o alkohol: mimo braku spektakularnego działania na nadciśnienie, samo ryzyko chorób serca zmniejszy się, jeśli zaczniesz spożywać alkohol w stopniu umiarkowanym (1 do 2 kieliszków po 100 ml wina dziennie).

Ale przejdźmy do omówienia trybu życia, który zmniejsza ryzyko chorób serca i nadciśnienia. Po pierwsze, i to jest bezsporne, trzeba uprawiać aktywność fizyczną.

Aktywność fizyczna to więcej niż leki

Aktywność fizyczna jest lepsza niż „leki” w walce z nadciśnieniem.

Działa skuteczniej i nie szkodzi!

Jeśli aktualnie w ogóle nie ćwiczysz, zacznij od umiarkowanego wysiłku, np. maszerując. Jeśli jesteś niepełnosprawny, istnieją metody alternatywne, np. joga i ćwiczenia oddechowe, które mogą przynieść bardzo korzystne efekty.

Wybierz aktywność fizyczną dobraną do klimatu, w którym żyjesz, i do Twoich upodobań, niedrogą, którą będziesz mógł uprawiać cały rok: na basenie, w siłowni, na torze kolarskim, na stadionie, na brzegu rzeki, na plaży, na trasach rajdów pieszych i rowerowych...

Minimum to 30 minut ćwiczeń dziennie, i w takim stopniu, by trochę się spocić.

Czuwaj, by nie uszkodzić mięśni ani ścięgien, co uniemożliwiłoby dalszą aktywność fizyczną w przyszłości. Ewentualnie poproś o konsultację fizjoterapeutę lub innego specjalistę, jeśli przy najmniejszym wysiłku Twoje ciśnienie skacze, narażając Cię na przerażające palpacje serca.

Ważne jest natomiast, by codziennie robić trochę więcej, trochę dłużej, trochę szybciej. Celem jest progres, a nie ruszanie się dla samego ruszania.

Zapisz się na siłownię – ćwiczenia siłowe obniżają ciśnienie krwi, ale mają także inne korzyści:

- zwiększają masę mięśniową, źródło białka niezbędnego dla układu odpornościowego, co podwyższy Twoją odporność na infekcje i na raka;
- poprawiają wydolność serca, co z kolei zmniejsza ryzyko śmierci lub poważnych następstw w przypadku zawału serca;
- wywierają korzystne działanie na śródbłonek, tj. komórki wyściełające wnętrze tętnic i umożliwiające obieg krwi bez spowalniania. To zasadniczy czynnik pozwalający uniknąć miażdżycy;
- i oczywiście zmniejszają także ryzyko cukrzycy, nadwagi i otyłości.

Ćwiczenia nie powinny być gwałtowne. Poproś o pomoc trenera personalnego, by stopniować wysiłek.

Dieta kontra nadciśnienie

W Stanach Zjednoczonych dietą najczęściej polecaną w przypadku nadciśnienia jest dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), czyli „Dietetyczna metoda walki z nadciśnieniem”, która udowodniła swoją skuteczność.

A mimo to nie zna jej większość lekarzy w Europie.

Jest to dieta:

- bogata w warzywa i owoce, produkty beztłuszczowe i nabiał o niskiej zawartości tłuszczu;
- uwzględniająca razowe produkty zbożowe, ryby, drób, rośliny strączkowe, nasiona, orzechy, oleje roślinne;
- uboga w sód (mniej niż 2,3 g dziennie), uboga w cukier, bez napojów słodzonych ani czerwonego mięsa.

Używając więc języka dietetyków, dieta DASH jest zatem:

- uboga w kwasy tłuszczowe nasycone i trans;
- bogata w potas, magnez, błonnik i białko.

Myślę jednak, że jeszcze lepsze wyniki można osiągnąć, stosując dietę śródziemnomorską, dobrze znaną Czytelnikom PocztyZdrowia.

Prawdą jest natomiast, że docelowo należy zwiększyć istotnie spożycie innych soli mineralnych: wapnia, magnezu i przede wszystkim potasu. I to niekoniecznie w postaci suplementów diety. Powiem to jeszcze raz: jedząc dużo świeżych warzyw, dostarczysz organizmowi te składniki odżywcze w postaci łatwo przyswajalnej.

Na koniec, bardzo ważne jest zapewnienie sobie optymalnego poziomu witaminy D w organizmie: im dalej od równika mieszkasz, tym większe ryzyko nadciśnienia.

Z dwóch powodów:

- promienie słoneczne stymulują w organizmie produkcję tlenku azotu (NO) o działaniu rozszerzającym naczynia krwionośne, co prowadzi do obniżenia ciśnienia krwi;
- promienie słoneczne są niezbędne do syntezy witaminy D, która z kolei sprzyja regulacji stężenia składników mineralnych we krwi, a zatem także do normalizacji ciśnienia krwi.

Jeśli nie przebywasz na słońcu wystarczająco długo, zaleca się suplementację witaminy D.

Inne suplementy diety i inne możliwości

Choć niektóre suplementy diety mogą być pomocne, ważne jest, by zrozumieć, że nigdy nie należy ich stosować zamiast prowadzenia zdrowego trybu życia, który umożliwi wyleczenie prawdziwych przyczyn nadciśnienia.

Poza tym, zadowolenie się suplementacją, nie zmieniając jednocześnie niczego w swoim trybie życia podobne jest do biernego podejścia pacjenta, który poprzestaje na łykaniu przepisanych mu leków.

Obnażamy tutaj takie iluzoryczne podejście, ponieważ w większości przypadków jest bezskuteczne. Natomiast bardzo odpowiada ono koncernom farmaceutycznym i upraszcza pracę lekarzom.

A zatem będziesz mógł zacząć stosować suplementy diety w celu poprawy zdrowia dopiero wtedy, kiedy zaczniesz prowadzić zdrowy tryb życia.

Oto kilka interesujących kierunków:

Normalizacja stosunku kwasów tłuszczowych omega-6 do omega-3

W przyrodzie było przewidziane, że na każdą spożytą jednostkę omega-3 przypadało od 1 do 3 kwasów omega-6. Kwasy omega-3 występują w oleju lnianym, w oleju z orzechów włoskich, w oleju rzepakowym, w rybach – produktach, których jest coraz mniej we współczesnej diecie.

Natomiast kwasy omega-6 występują w oleju kukurydzianym, słonecznikowym, z pestek winogron i z kielków pszenicy – w produktach, których spożywamy coraz więcej, bo są tanie.

Skutek tego jest taki, że większość osób w ogóle nie dostarcza sobie kwasów omega-3, natomiast w każdym posiłku spożywa kwasy omega-6. W ich diecie stosunek omega-6 do omega-3 wynosi więc przeciętnie 25:1, a nawet 40:1! To katastrofalne dla krwi, tętnic i komórek organizmu. Jeśli tak jest w Twoim przypadku, postaraj się to jak najszybciej zmienić.

Magnez

Codzienna suplementacja magnezu może pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi, zwłaszcza jeśli masz bardzo wysokie ciśnienie.

Witaminy C i E

Zwykle, spożywając dużo świeżych owoców i warzyw, olejów dobrej jakości, orzechów i tłustych ryb, dostarczasz sobie niezbędnych dawek tych witamin, tak istotnych w regulacji ciśnienia krwi.

Jeśli uważasz, że powinienesz ich sobie dostarczać w postaci suplementów diety, zadbaj o to, by była to witamina E naturalna, niestety dużo droższa niż syntetyczna. Na liście składników, witaminę E rozpoznasz po literce „d”. W przypadku naturalnej witaminy E napisane będzie d-alfa tokoferol, d-beta tokoferol itd., zaś w przypadku syntetycznej witaminy E – dl-alfa tokoferol.

Ekstrakt z listków oliwnych

Badanie przeprowadzone w 2008 r. wykazało, że codzienne przyjmowanie suplementu diety zawierającego 1 000 mg ekstraktu z listków oliwnych przez osiem tygodni powoduje znaczny spadek ciśnienia krwi. Możesz także po prostu kupić listki oliwne w sklepie zielarskim i spożywać je w formie naparu: łyżeczkę listków zalej wrzątkiem na 10 minut.

Uwaga: dzieci karmione piersią przez przynajmniej 12 miesięcy ponoszą dużo mniejsze ryzyko nadciśnienia w wieku dojrzałym. Działanie ochronne mogłyby mieć w tym przypadku wielonienasycone kwasy tłuszczowe występujące w mleku matki.

Ważne, by wytrwać w swoich dobrych postanowieniach

Wszystkie te zmiany mogą się wydawać trudne i, często, nie będziesz miał siły, by je podjąć. Stąd sukces leków na nadciśnienie. Lekarze wiedzą, że mają one ograniczoną skuteczność, zaś

stosowane na dłuższą metę stanowią zagrożenie; pacjenci zdają sobie sprawę, że leki te mają skutki uboczne; naukowcy stwierdzili, że zmiana trybu życia działa najskuteczniej.

Ale jest o wiele prościej połknąć tabletkę. Zwłaszcza refundowaną przez NFZ. A kiedy masz liczne problemy w życiu, doświadczasz frustracji zawodowej, konfliktów w małżeństwie czy jesteś po prostu zdołowany, nie czujesz się gotowy, by zrobić więcej.

Dlatego dla wytrwania tak ważne jest, by przede wszystkim zacząć od pracy nad sobą. I może nawet zboleć, by od nowa określić swoje priorytety i odpowiedzieć na najważniejsze pytanie: jaki jest mój cel w życiu?

Dopiero, gdy znajdziesz odpowiedź na to fundamentalne pytanie, odkryjesz w sobie dość energii i motywacji, by dokonać koniecznych zmian. Możesz sobie wyznaczyć jasny i motywujący cel i znajdziesz zasoby, by zmienić tryb życia i sposób odżywiania się, dzięki którym uwolnisz się od nadciśnienia i odnajdziesz życie w rozkwicie.

Z tego powodu próbuję w moim newsletterze łączyć artykuły o charakterze „przepisów”, podające użyteczne „sposoby” z dziedziny medycyny naturalnej z artykułami bardziej zasadniczymi, dotyczącymi sensu życia. Artykułów z tej drugiej kategorii nie czyta się najłatwiej ani nie mają one wielkiej użyteczności praktycznej.

Ale to one właśnie opowiadają o tym, co w dłuższej perspektywie właśnie stanowi różnicę: skąd możesz wziąć siły do tego, by znaleźć powody wytrwania w swoich dobrych postanowieniach.

Zdrowia życzę,

Jean-Marc Dupuis