



## NADCIŚNIENIE – NOWE TERAPIE

Nadciśnieniem nazywamy podwyższone ciśnienie krwi w układzie naczyń krwionośnych, jeżeli wysokość ciśnienia wynosi powyżej 140 mmHg w przypadku ciśnienia skurczowego i/lub powyżej 90 mmHg w przypadku ciśnienia rozkurczowego. Częstość zachorowania na nadciśnienie rośnie wraz z wiekiem. U osób młodszych przyczyną nadciśnienia są zazwyczaj inne choroby (tzw. nadciśnienie wtórne). U osób w średnim oraz starszym wieku nie udaje się znaleźć uchwytnej przyczyny nadciśnienia – takie nadciśnienie nazywamy samoistnym. Ciśnienie skurczowe to wartość podawana jako pierwsza podczas pomiaru ciśnienia tętniczego, a ciśnienie rozkurczowe – wartość podawana jako druga. Niestety, przypadłość ta jest coraz częściej wykrywana u osób, które nie przekroczyły trzydziestki. Z wiekiem ilość osób cierpiących na nadciśnienie wzrasta. Poniżej klasyfikacja ciśnienia.

1. Optymalne ciśnienie tętnicze – poniżej 120/80 mmHg.
2. Ciśnienie tętnicze prawidłowe – 120-129 mmHg (skurczowe) oraz/lub 80-84 (rozkurczowe).
3. Ciśnienie tętnicze wysokie prawidłowe – 130-139 mmHg (skurczowe) oraz/lub 85-89 mmHg (rozkurczowe).
4. Nadciśnienie tętnicze I stopnia – 140-159 mmHg (skurczowe) oraz/lub 90-99 mmHg (rozkurczowe).
5. Nadciśnienie tętnicze II stopnia – 160-179 mmHg (skurczowe) oraz/lub 100-109 mmHg (rozkurczowe).
6. Nadciśnienie tętnicze III stopnia – powyżej 180 mmHg (skurczowe) oraz/lub powyżej 110 mmHg (rozkurczowe).

Nadciśnienie tętnicze przez dłuższy czas może przebiegać bezobjawowo. Czasami objawem są bóle głowy. Jedynym sposobem, by sprawdzić Twoje ciśnienie jest wykonanie pomiaru. Pamiętaj, że ciśnienie należy mierzyć po kilkuminutowym odpoczynku. Jeżeli Twoje ciśnienie jest za wysokie, powinieneś systematycznie brać leki i zastanowić się, co możesz jeszcze zrobić, aby sobie pomóc. Niekiedy, skutki podniesionego ciśnienia są fatalne, a czasami zagrażają życiu. Nadciśnienie szkodzi powoli lecz nieprzerwanie. Ryzyko udaru wzrasta siedmiokrotnie. Nadciśnieniu zazwyczaj towarzyszy niezdrowy tryb życia. Pod tym pojęciem rozumiemy stres, częste odżywianie się fast foodami i niewystarczająca aktywność fizyczna. Jak obniżyć wysokie ciśnienie? Zażywanie leków to nie jest jedyny sposób na pozbycie tej choroby. Jest coraz więcej dowodów na to, że najlepsze efekty daje terapia łącząca farmaceutyki z dietą i aktywnością fizyczną.

Systematyczna aktywność fizyczna obniża ciśnienie tętnicze o 4 – 9 mm HG. Musi to być jednak aktywność regularna. Możemy jeździć na rowerze, pływać, maszerować. Jeżeli będziemy ćwiczyli codziennie ok. 20 minut, bardzo możliwe, że ciśnienie krwi obniży się na tyle, że będziemy mogli zmniejszyć przepisane nam dawki leków.

Nie pal!!!! Palenie tytoniu podnosi ciśnienie krwi jedynie nieznacznie. Działa ono jednak zbieżnie z nadciśnieniem dodatkowo podwyższając ryzyko chorób serca i udarów mózgu.

Zredukuj ilość spożywanej soli, ale nie rezygnuj z niej. Około 80% spożywanej soli (sodu) przez Polaków pochodzi obecnie z dań gotowych oraz żywności przemysłowej: mrożona pizza, zapiekanki, hamburgery, konserwy, wędliny, sery, ale także herbatniki i płatki śniadaniowe. Porzuć dania gotowe oraz żywność przetworzoną przemysłowo na rzecz produktów świeżych, całych oraz, jeśli to możliwe, uprawianych ekologicznie, aby zapewnić właściwe nasycenie składnikami mineralnymi. Taka dieta w sposób naturalny dostarczy Ci największych dawek potasu i sodu. W momencie

ograniczenia ilości soli, po kilku, najdalej po kilkunastu tygodniach Twoje ciśnienie spadnie średnio o 10 mm Hg.

Staraj się schudnąć! Osoby z nadwagą są dwukrotnie bardziej narażone na ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego niż osoby szczupłe.

Do potraw dodawaj czosnek! Udowodniono, że obniża on ciśnienie krwi. Zawarte w nim substancje, doskonale „czyszczą” naczynia, czyli usuwają z nich mniejsze złoży. Aby jednak uzyskać taki efekt, musisz go spożywać regularnie, co najmniej jeden-dwa ząbki dziennie.

Odżywiaj się zdrowo! Standardem powinno być zjadanie porcji warzyw do każdego posiłku. Ogranicz tłuszcze zwierzęce, a włącz oleje roślinne. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe.

Odpoczywaj! Relaks wpływa na zmniejszenie stresu, dzięki czemu przyczynia się do obniżenia ciśnienia.

AKADEMIA – INSTYTUT MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ

Dr n. med. M. Zarębiński – kardiolog specjalizujący się w kardiologii inwazyjnej.

Dr Günter Gerhart - jest specjalistą medycyny ogólnej. Przewodniczący Narodowego Centrum Promocji Zdrowia Nadrenia-Palatynat (LZG) i wykładowca Uniwersytetu Johannesesa Gutenberga w Moguncji. Autor wielu publikacji dotyczących również medycyny holistycznej.

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

<https://portal.abczdrowie.pl>

<https://www.pocztazdrowia.pl>