

8 faktów i mitów na temat nadciśnienia tętniczego

O nadciśnieniu tętniczym, jak i o wielu innych chorobach, krąży wiele mitów. W gąszczu informacji nie zawsze jesteśmy w stanie wyselekcjonować, co jest realnym problemem, a co nie. Niestety często prowadzi to do bagatelizowania istotnych kwestii lub wprowadzania zasad opartych na fikcyjnych przekonaniach. Wspólnie z Ekspertem programu „Zdrowa ONA” rozwiewamy najczęstsze wątpliwości dotyczące nadciśnienia tętniczego.

Nadciśnienie tętnicze nie jest groźne. MIT!

To jest najczęstszy mit, jaki krąży wśród pacjentów i ogólnie wśród Polaków. Szczególnie silny jest u tych osób, które o nadciśnieniu tętniczym dowiedziały się przypadkiem, np. podczas rutynowego badania u lekarza pierwszego kontaktu. Wciąż mnie to dziwi, ponieważ to najczęstsza przyczyna udaru mózgowego czy zawałów mięśnia serca – tłumaczy prof. dr hab. n. med. Andrzej Januszewicz, hipertensjolog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

Jeżeli nic nie dolega, nadciśnienia tętniczego nie trzeba leczyć. MIT!

Wśród większości z nas pokutuje przekonanie, że jeżeli coś nie boli, nie sprawia problemów i nie utrudnia codziennego funkcjonowania to albo nie jest groźne, albo wręcz nie istnieje. Po co więc zmieniać swój styl życia i niepotrzebnie stosować pigułki, jeżeli dobrze się czujemy? Jednak nie zdajemy sobie sprawy z tego, że nadciśnienie tętnicze przez długie lata rozwija się skrycie, ale już w tym okresie dochodzi do uszkodzenia serca, nerek, mózgu czy tętnic. Gdy zaczyna już coś dolegać, to oznacza, że problem jest poważny i często nieodwracalny.

Nadciśnienie tętnicze może być dziedziczne. FAKT!

Często zastanawiamy się, czy jeżeli babcia i ojciec mają nadciśnienie tętnicze, rozwinie się ono również u nas. Faktem jest, że dzieci, których rodzice lub jedno z rodziców choruje na nadciśnienie, częściej doświadczają tej choroby. Oczywiście nie musi tak być, ale dla nas jest to sygnał, że powinniśmy częściej mierzyć ciśnienie krwi i starać się prowadzić zdrowy tryb życia.

Nadciśnienie tętnicze to choroba osób starszych. MIT!

Każda grupa wiekowa jest narażona na rozwój choroby. Co więcej, nadciśnienie tętnicze mogą mieć również dzieci i młodzież. Styl życia i dieta powodują, że choroba ta rozwija się coraz wcześniej. Prawdą jest, że u osób starszych częściej rozpoznaje się nadciśnienie tętnicze, ale dzieje się tak dlatego, że w związku z różnymi innymi dolegliwościami częściej uczęszczają do lekarza, podczas gdy młodzi raczej unikają gabinetu lekarskiego.

Nadciśnienie tętnicze dotyczy tylko osób otyłych. MIT!

Oczywiście statystyki pokazują, że większość pacjentów z nadciśnieniem tętniczym cierpi również z powodu otyłości. Nie oznacza to jednak, że jeżeli nie mamy nadwagi, to nadciśnienie tętnicze nam nie grozi. Jest wiele innych czynników, które mogą wpływać na rozwinięcie się tej choroby, a jednym z nich jest styl życia. Nieodpowiednia dieta, brak aktywności fizycznej, brak snu czy stres mogą przyczyniać się do wzrostu ciśnienia,

a powtarzalność tych sytuacji może być przyczynkiem do rozwoju nadciśnienia tętniczego (tzw. nadciśnienia wtórnego).

Osoby z nadciśnieniem tętniczym powinny być leczone do końca życia. FAKT!

Niestety nadciśnienia tętniczego u większości pacjentów nie można skutecznie „wyleczyć” i następnie odstawić na stałe leki obniżające ciśnienie tętnicze – choroba, aby osiągnąć powodzenie terapii i normalizację ciśnienia tętniczego – wymaga systematycznego przyjmowania leku lub leków zazwyczaj przez całe życie. Natomiast wszystkie podejmowane działania mają na celu zapobieganie rozwojowi skutków choroby. W przypadku wstępnej fazy choroby jest to zmiana diety, stosowanie aktywności fizycznej czy utrata masy ciała. Gdy jest to konieczne, włączane są również leki przeciwnadciśnieniowe. Ponieważ przyjmowanie kilku tabletek dziennie może być uciążliwe, stosuje się również preparaty wieloskładnikowe, które zawierają kilka potrzebnych substancji w jednej pigułce.

Kobiety, u których wystąpiło nadciśnienie w ciąży są bardziej podatne na rozwój nadciśnienia w przyszłości. FAKT!

Nadciśnienie tętnicze w ciąży może wystąpić nawet u co 10 kobiety, szczególnie u rodzących po raz pierwszy. Stosowanie leków i regularne pomiary ciśnienia to podstawowe sposoby radzenia sobie z tym problemem. Najczęściej nadciśnienie zanika niedługo po porodzie, jednak badania pokazują, że kobiety, u których rozwinęło się nadciśnienie podczas ciąży, może również rozwinąć się w przyszłości jako choroba przewlekła. Większe jest też ryzyko rozwoju w dalszym życiu kobiety różnych powikłań w układzie krążenia – mówi prof. Andrzej Januszewicz.

Osoby z nadciśnieniem nie mogą pić kawy. MIT!

Ponieważ traktujemy kawę jak używkę, często wydaje nam się, że podobnie jak alkohol czy papierosy, wpływa ona na rozwój nadciśnienia tętniczego. Powinniśmy jednak rozróżnić dwie grupy używek. Alkohol i papierosy rzeczywiście nasilają ciężkość choroby, jednocześnie sprzyjają też wzrostowi ciśnienia tętniczego i powstawaniu chorób układu krążenia. Jednak kawa czy mocna herbata z reguły nie powodują wzrostu ciśnienia tętniczego i nie ma dowodów na to, że sprzyjają rozwojowi choroby.