



„MIX-MED” Firma Medyczna

20-002 LUBLIN, ul. Zielona 8/4a

Kontakt: Marietta Stępińska

tel. 0692-134-818, 0692-134-758

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Jedna z najbardziej rozpowszechnionych chorób o podstępym i utajonym przebiegu, dotycząca obecnie (zgodnie ze statystyką z końca 2000 r.) przeszło 52% dorosłej populacji Polaków.

Niekorzystny wpływ nadciśnienia na organizm powoduje wtórne zmiany, głównie w obrębie serca (uszkodzenie zastawek, przyrost lewej komory, chorobę wieńcowa z zawałem serca), udary mózgu, zaburzenia filtracji nerek, przyspieszenie powstawania i nasilenia miażdżycy.

W 1999 r. WHO (Światowa Organizacja Zdrowia), PTNT (Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego) przedstawiły nowe kryteria kategoryzacji ciśnienia tętniczego, w których zaakceptowano obniżoną granicę prawidłowego ciśnienia tętniczego wynoszącą mniej niż 140/90 mm Hg u osób dorosłych, bez względu na wiek.

KLASYFIKACJA CIŚNIENIA TĘTNICZEGO (mm Hg) U DOROSŁYCH

KATEGORIA	CIŚNIENIE	
	SKURCZOWE	ROZKURCZOWE
Prawidłowe w tym optymalne	<130	<85
	<120	<80
Wysokie prawidłowe	130-139	85-89
Nadciśnienie tętnicze – stopień 1 (łagodne) w tym graniczne	140-159	90-99
	140-149	90-94
Nadciśnienie tętnicze – stopień 2 (umiarkowane)	160-179	100-109
Nadciśnienie tętnicze – stopień 3 (ciężkie)	>=180	>=110

Ciśnienie tętnicze u dzieci i młodzieży, niezależnie od stopnia dojrzałości, lepiej koreluje z wysokością, niż z masą ciała. Jest ono nieco wyższe u chłopców, niż u dziewczynek poniżej 10 roku życia i różnica ta ulega znamiennej zwiększeniu w okresie pokwitania.

Prawidłowe ciśnienie tętnicze u dziecka 1 rocznego nie powinno przekraczać wartości 90-50 mm Hg.

Do okresu młodzieńczego wartości ciśnienia skurczowego wzrastają w sposób liniowy o ok. 1-2 mm Hg rocznie, a ciśnienia rozkurczowego wzrastają wolniej. Ciężkie nadciśnienie tętnicze u dzieci i młodzieży rozpoznaje się przy pomiarach przekraczających o ponad 30 mm Hg wartość określaną za prawidłową dla danego wieku;

U każdego dziecka powyżej 3-go roku życia ciśnienie tętnicze powinno być mierzone podczas każdej wizyty lekarskiej.

PODSTAWOWE PRZYCZYNY NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO

1. Antyzdrowotny styl życia:

- dieta wysokoenergetyczna, bogata w tłuszcze nasycone, prowadzące do dodatniego bilansu energetycznego wskutek niedostatecznego wydatku energetycznego związanego z małą aktywnością fizyczną.
- wysokie spożycie alkoholi i soli,
- małe spożycie owoców i warzyw,
- intensywne palenie tytoniu.

2. Uwarunkowania genetyczne

3. Długotrwały stres Hałas powyżej 65 decybeli

4. Zmiany w tarczycy

5. Zmiany mięśniowe i naczyniowe w nerkach, kamica nerkowa i stany zapalne nerek

6. Choroby nadnerczy

7. Cukrzyca, głównie typu drugiego

8. Na stałe przyjmowane leki:

- przeciwreumatyczne
- przeciwzapalne
- hormonalne, zwłaszcza doustne środki antykoncepcyjne.

Samodzielnie rozpoznane nadciśnienie jest trudne, bowiem mimo podwyższonego ciśnienia pacjent czuje się dobrze. Organizm wysyła jednak pierwsze sygnały, których nie powinno się lekceważyć. Należą do nich przede wszystkim:

- ból głowy,
- szumy, piski w uszach,
- uczucie osłabienia, niepokoju,
- ogólne rozbiecie,
- omdlenia,
- kołatanie serca i bóle w okolicach serca,
- zaburzenia widzenia, osłabienie wzroku,
- duszność wysiłkowa,
- krwawienie z nosa,
- zawroty głowy,
- zaburzenia snu,
- tachykardia (częstoskurcz napadowy),
- nadmierna potliwość,
- nadpobudliwość,
- nudność, wymioty
- u dzieci i niemowląt -brak łaknienia, wymioty, brak przyrostu masy ciała.

W terapii nadciśnienia tętniczego, jak wskazują na to eksperci WHO i PTNT, leczenie niefarmakologiczne stanowi pierwszy element leczenia hipotensyjnego. Należy je stosować stale u wszystkich chorych z nadciśnieniem tętniczym i niezależnie od jego ciężkości. U pacjentów z łagodnym i w niektórych przypadkach nawet z umiarkowanym nadciśnieniem, może być ono jedynym sposobem prowadzenia terapii lub etapem wstępnym, kiedy w przypadku nie uzyskania normalizacji ciśnienia tętniczego dołącza się farmakoterapię.

Leczenie niefarmakologiczne nadciśnienia tętniczego obejmuje głównie normalizację masy ciała, zachowanie odpowiedniej diety, zaprzestanie palenia tytoniu, zwiększenia aktywności fizycznej.

Podstawą prawidłowej diety jest zbilansowanie wydatku energetycznego, a w przypadku nadwagi doprowadzenie do bilansu ujemnego. Dieta powinna być bogata w potas, wapń, magnez, uboga zaś w sód, tłuszcze nasycone (zwierzęce).

Zalecenia dietetyczne zostały zebrane w tzw. „Złotej karcie prawidłowego żywienia” opracowanej przez polskie towarzystwa naukowe, które postulują, aby codziennie spożywać:

- co najmniej 3-4 posiłki o umiarkowanej wielkości, w tym koniecznie śniadanie,
- w każdym posiłku produkty zbożowe, jak pieczywo ciemne, płatki, kasze, makaron, ziemniaki,
- warzywa i owoce (mogą być mrożone) do każdego posiłku, a także między posiłkami,
- co najmniej 2 pełne szklanki chudego mleka lub kefiru lub jogurtu,
- 1-2 plasterki sera białego, najlepiej chudego,
- jedną z porcji: ryby, drobiu, grochu, fasoli lub mięsa,
- jedną łyżkę stołową oleju lub oliwy,
- oraz nie więcej niż 2 łyżeczki margaryny miękkiej,
- wodę mineralną oraz soki warzywne lub owocowe nie mniej niż 1 litr,
- unikać należy nadmiaru soli (dopuszczalna ilość 6 g/dziennie we wszystkich produktach), cukru i alkoholu.

Odpowiedni stopień aktywności fizycznej stanowi ważną składową terapii hipotensyjnej. Zaleca się umiarkowane, regularne ćwiczenia aerobowe, takie jak:

- szybki marsz,
- pływanie,
- wiosłowanie,
- jazda rowerem, itp.

przez co najmniej 3 dni w tygodniu, a każde ćwiczenie powinno trwać przynajmniej 30 minut, a jego intensywność powinna powodować przyspieszenie tętna do 130 uderzeń/min. Pacjenci z poważniejszymi chorobami towarzyszącymi przed zwiększenie aktywności fizyczne wymagają konsultacji lekarza.

Znaczące efekty hipotensyjne osiąga się również przy regularnym stosowaniu:

1. czosnku surowego - 2-3 ząbki codziennie wieczorem

lub

30 ząbków czosnku + 1 L wody + sok z 0,5 kg cytryn pozostawić na 7-10 dni w lodówce, stosować 3 x dziennie po 2 łyżki stołowe przed posiłkiem

lub

1 główka zmiążdżonego czosnku + sok z 2 cytryn + 2 łyżki stołowe miodu + 50 ml spirytusu + 50 ml wody; pozostawić 10-14 dni w ciemnym, szklanym naczyniu; stosować 3 x dziennie po łyżce stołowej.

2. preparatów czosnkowych

1 kapsułka = wyciąg z 2 ząbków czosnku + wyciąg z lukrecji + wyciąg z mięty pieprzowej

„GARUCE CAPS” - dystrybutor Fitness California

100 szt.-37.00

„NUTRIUTE” - dystrybutor AMWAY

210 szt.-75.00

3. soków z aronii, truskawek, pomidorów, surowych ziemniaków
4. wyciągu jemioli lub naparu z suszu

Działania wspomagające leczenie hipotensyjne poprzez obniżenie poziomu miazdżycy mają grapefruity i karczochy.

NIEDOCIŚNIENIE TĘTNCZE

Hipotonia to stan, w którym wartości ciśnienia są mniejsze niż 105/60 mm HG. Dzieli się na samoistną i objawową. Niedociśnienie -objawowe występuje w niewydolności serca, zaburzeniach rytmu serca jako efekt działania leków hipotensyjnych i hipowolemii.

Niedociśnienie samoistne, spotykane bardzo często, uznawane jest za schorzenie nieszkodliwe. Objawy niedociśnienia obu postaci:

- słaba wydolność fizyczna,
- szybka męczliwość,
- zawroty głowy,
- mroczki przed oczami,
- skłonność do zapaści,
- omdlenia,
- wymioty,
- nastrój depresyjny,
- błądź,
- dreszcze,
- klucia w okolicach serca.

W hipotonii samoistnej nie należy zmieniać nagle pozycji z leżącej czy siedzącej do stojącej. Przy długim staniu stosować balansowania na palcach i tłoczną brzuszna. Wskazana regularna aktywność fizyczna, częste korzystanie z naprzemiennego prysznic (zimny i gorący), masaż szczotką lub gąbką.

Bardzo dobre efekty podwyższania ciśnienia osiąga się przy regularnym picciu:

- średnio mocnej herbaty liściastej,
- niewielkich ilościach koniaku -10 ml,
- 50 ml czerwonego wina wytrawnego.

Niedociśnienie wymagające leczenia to wartość poniżej 70/40 mm Hg.

Preparaty roślinne mające działanie hipotensyjne (obniżające ciśnienie), jednocześnie leczące nadciśnienie tętnicze:

1. Czosnek - działanie:

- obniżenie i regulacja ciśnienia tętniczego
- przeciwmiażdżycowe,
- przeciwnowotworowe,

- bakteriobójcze, wirusobójcze, grzybobójcze, drożdżobójcze,
- obniżające temperaturę ciała,
- lecznicze na schorzenia układu pokarmowego (zaburzenia jelitowo-żołądkowe),
- lecznicze na schorzenia wątroby, pęcherzyka żółciowego, stany zapalne pęcherzyka moczowego, stany zapalne ucha, etc.

dawkowanie:

- profilaktycznie - 1 - 2 ząbki dziennie
- leczniczo - 3 - 6 ząbki dziennie

Obróbka termiczna czosnku (smażenie, duszenie, grillowanie, kiszenie, marynowanie) zachowuje jego walory lecznicze, zmienia jedynie efekty zapachowe i smakowe.

2. Cytryna - skórka (z maksymalną ilością jasnego podszycia) - należy ją żuć, po czym pogryźć i połknąć.

3. Jemioła biała - wyciąg, stosować ściśle zgodnie z dawkowaniem (SILNA TRUCIZNA przy przedawkowaniu!)

4. Głóg dwuszyjkowy - (pod postacią kapsułek, wyciągu lub suszu z owoców i liści). Stosować ściśle zgodnie z zalecanym dawkowaniem (przy przedawkowaniu może spowodować drastyczne obniżenie ciśnienia do

pułapu zapaściowego).

5. Soja - prażone ziarna – ½ szklanki dziennie przez 8 tygodni (powoduje obniżenie ciśnienia skurczowego o ponad 12 mm Hg, ciśnienia rozkurczowego o ponad 10 mm Hg).

6. Soki owocowe i warzywa (o dużej zawartości potasu) z:

- aronii,
- czarnej porzeczki,
- truskawek,

- pomidorów,
- surowych ziemniaków - minimum ½ szklanki 2 razy dziennie (rano i wieczorem) przez okres 3-4 miesięcy,

działanie lecznicze

- obniżenie i regulacja ciśnienia tętniczego,
- działanie osłaniające dla śluzówki układu pokarmowego (leczenie zgagi, nadkwaśnego nieżytu żołądka i choroby wrzodowej dwunastnicy).

Ciekawostka:

Regularne stosowanie naparu z suszonych łupin ziemniaka (2 razy dziennie po 1 szklance przez 3-4 miesiące) rozpuszcza kamienie w nerkach oraz kamienie w pęcherzyku żółciowym!

7. Grapefruit biały — minimum ½ owocu dziennie łącznie z błonką i pestkami (silne działanie przeciwmiażdżycowe).

S. Karczochy — silne działanie regulujące gospodarką tłuszczową i przeciwmiażdżycową.

9. Korzeń żeńszenia - 2 razy dziennie 1 szklanka naparu ze sproszkowanego korzenia.

10. Herbata zielona oryginalnie liściasta chińska i herbata czarna oryginalnie liściasta chińska w ilości po 3,5 szklanki każdej dziennie (razem 7 szklanek dziennie!).

Stosowanie korzenia żeńszenia lub herbat zielonej i czarnej w połączeniu z dietą niskotłuszczową (ubogą w tłuszcze nasycone, lecz bogatą w tłuszcze jedno i wielonienasycone) oraz zwiększoną aktywnością fizyczną po 2-3 miesiącach kuracji zmniejsza nadciśnienie tętnicze i reguluje ciśnienie jednocześnie obniżając poziom miażdżycy o ponad 30 %.

Dieta dla osób z nadciśnieniem tętniczym

1. Zwiększona ilość posiłków do 4-5/dzień (miniposiłków) bogatych w warzywa, owoce, soki warzywne i owocowe, wodę mineralną.
2. Ograniczenie węglowodanów.
3. Ograniczenie tłuszczu nasyconych z jednoczesnym zwiększeniem ilości tłuszczu jedno i wielonienasyconych (np. oliwa z oliwek, olej z pestek winogron, masło orzechowe).

Przepis na masło orzechowe:

1 szklanka orzeszków ziemnych niesolonych; 1,5-2 łyżki stołowe oleju rzepakowego lub słonecznikowego, szczypta soli (dla smaku), całość dobrze zmiksować na masę maślaną.

• Stosowanie 4 łyżek stołowych dziennie masła orzechowego zamiast masła, margaryny i tłuszczu zwierzęcych reguluje równowagę LDL i HDL (frakcji cholesterolu), obniża poziom miażdżycy i obniża masę ciała.

4. Ograniczenie spożycia soli do maximum 5-6 g/dzień (1/4 łyżeczki od herbaty) dopuszczalna ilość kationów sodu (Na^+) w wodzie mineralnej dla wysokociśnieniowców 20 mg/litr (optymalna ilość 0-10 mg/litr).
5. Ograniczenie spożycia mięs czerwonych na rzecz mięs białych - drobiu, a zwłaszcza ryb morskich zawierających kwasy Q_3

Uwaga: Najwięcej kwasów Q_3 posiadają ryby zimnomorskie - łosoś, tuńczyk, makrele, szprotka, halibut.

6. Zwiększenie spożycia ogórków i kapusty, kiszonych metodą ekologiczną (łącznie z wodą z tych ogórków i kapusty). W procesie kiszenia powstaje bakteria *Lactobacillus Plantarum*, która zabezpiecza organizm ludzki przed chorobą niedokrwinną serca, chorobami układu krążenia i nadciśnieniem.