



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekłe Niepełnosprawnych
oraz Niezależnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Zalecenia dla pacjenta z nadciśnieniem tętniczym

mgr Renata Piech

Nadciśnienie tętnicze to stan przewlekłego podwyższenia ciśnienia krwi w tętnicach, w którym wartości ciśnienia **skurczowego** (pierwsza, wyższa wartość) wynoszą więcej lub 140 mmHg i/lub ciśnienia **rozkurczowego** (druga, niższa wartość) wynoszą więcej lub 90 mmHg w pomiarach gabinetowych (lub odpowiednio niższe w pomiarach domowych/holterze). Długotrwałe utrzymujące się podwyższone ciśnienie uszkadza narządy wewnętrzne i naczynia krwionośne, co prowadzi do poważnych powikłań.

Rodzaje nadciśnienia:

- **Nadciśnienie pierwotne (samoistne):** Stanowi ok. **90-95%** wszystkich przypadków. Jego przyczyna nie jest jednoznacznie określona, lecz wynika z wzajemnego oddziaływania czynników genetycznych i stylu życia.
- **Nadciśnienie wtórne:** Stanowi ok. **5-10%** przypadków. Jest objawem innej choroby, np. chorób nerek, zwężenia tętnicy nerkowej, zaburzeń hormonalnych (np. choroby nadnerczy, tarczycy) lub jest wywołane przez niektóre leki. Wyleczenie choroby podstawowej często prowadzi do normalizacji ciśnienia.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niezależnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Normy ciśnienia tętniczego

Wartości ciśnienia mierzonego w **gabinecie lekarskim** wg klasyfikacji ESC 2024 (u osób dorosłych):

Kategoria ciśnienia	Ciśnienie skurczowe (SBP) [mmHg]	Ciśnienie rozkurczowe (DBP) [mmHg]
Optymalne	<120	< 70
Podwyższone	120–139	70–89
Nadciśnienie	>140	> 90

Granica rozpoznania nadciśnienia tętniczego to >140/90 mmHg (w pomiarze gabinetowym).



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Przyczyny i czynniki ryzyka

Główne czynniki wpływające na rozwój nadciśnienia pierwotnego to:

- **Dziedziczne predyspozycje** (dodatni wywiad rodzinny).
- **Wiek** (ryzyko wzrasta z wiekiem, zwłaszcza po 65. roku życia).
- **Nieprawidłowa dieta:** nadmierne spożycie **sol** (> 5 g/dobę), niska podaż potasu, dieta bogata w tłuszcze nasycone.
- **Otyłość** (zwłaszcza brzuszna) i nadwaga.
- **Brak aktywności fizycznej** (siedzący tryb życia).
- **Nadużywanie alkoholu.**
- **Palenie tytoniu.**
- **Przewlekły stres** i niewystarczająca ilość snu.
- Współistniejące zaburzenia metaboliczne (np. cukrzyca, dyslipidemia).

Diagnostyka

Rozpoznanie NT wymaga **wielokrotnych pomiarów** ciśnienia. Oprócz pomiarów w gabinecie lekarskim, kluczowe są pomiary poza gabinetem, które pozwalają wykluczyć m.in. **nadciśnienie "białego fartucha"** (ciśnienie podwyższone tylko u lekarza) lub **maskowane nadciśnienie** (prawidłowe u lekarza, podwyższone w domu).

Kluczowe elementy diagnostyki:

1. **Pomiar ciśnienia tętniczego** (gabinetowy, domowy - **HBPM**, 24-godzinny - **ABPM**).
2. **Wywiad lekarski** (ocena czynników ryzyka, objawów, chorób współistniejących).
3. **Badanie fizykalne.**
4. **Badania laboratoryjne** (morfologia, glukoza, lipidogram, kreatynina, GFR, elektrolity, kwas moczowy, TSH) w celu oceny ryzyka sercowo-naczyniowego i poszukiwania przyczyn wtórnych.
5. **Badania dodatkowe** (EKG, USG nerek, w razie potrzeby inne, np. echokardiografia) w celu oceny uszkodzeń narządowych.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niezależnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Leczenie

Leczenie NT opiera się na **modyfikacji stylu życia i farmakoterapii.**

Modyfikacja stylu życia (dla wszystkich pacjentów)

Zawsze stanowi pierwszy i stały element leczenia.

Obszar	Zalecenie
Dieta	Stosowanie diety typu DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) lub śródziemnomorskiej . Ograniczenie spożycia sol do < 5 g/dobę (około jednej płaskiej łyżeczki). Zwiększenie spożycia warzyw, owoców (źródło potasu), produktów pełnoziarnistych, chudego nabiału. Ograniczenie tłuszczów nasyconych i czerwonego mięsa.
Aktywność fizyczna	150-300 minut tygodniowo umiarkowanej aktywności aerobowej (np. szybki spacer, pływanie, jazda na rowerze) lub 75-150 minut intensywnej aktywności aerobowej. Dodatkowo ćwiczenia wzmacniające mięśnie 2 razy w tygodniu.
Masa ciała	Utrzymanie prawidłowej masy ciała BMI 18,5–24,9 kg/m²
Użytki	Całkowite zaprzestanie palenia tytoniu . Ograniczenie spożycia alkoholu .



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Leczenie farmakologiczne

Wprowadzane, gdy zmiany stylu życia nie przynoszą normalizacji ciśnienia lub gdy wyjściowe ciśnienie jest bardzo wysokie.

- **Leki:** Najczęściej stosuje się połączenia leków z różnych grup (inhibitory ACE/ARB, blokery kanałów wapniowych, diuretyki).
- **Docelowe ciśnienie:** Dla większości pacjentów leczonych farmakologicznie celem jest ciśnienie **skurczowe 120–129 mmHg** oraz **rozkurczowe 70–79 mmHg** (o ile dobrze tolerowane). U osób starszych (powyżej 65 lat) cele są nieco wyższe.
- **Ważne:** Należy **ściśle przestrzegać zaleceń lekarza**, nie odstawiać leków bez konsultacji, nawet jeśli ciśnienie się unormowało.

Pomiar ciśnienia tętniczego (HBPM - Home Blood Pressure Monitoring)

Samodzielny pomiar ciśnienia w domu jest kluczowy dla monitorowania i skuteczności leczenia.

1. **Sprzęt:** Używaj **automatycznego aparatu naramiennego** z mankietem o odpowiednim rozmiarze.
2. **Zasady pomiaru:**
 - Siedź w spokoju przez **5 minut** przed pomiarem.
 - Mierz ciśnienie na **tym samym ramieniu** (zwykle tym, na którym ciśnienie jest wyższe).
 - Ramię powinno być **podparte** i znajdować się na wysokości serca.
 - **Nie rozmawiaj, nie ruszaj się** podczas pomiaru.
 - **Pomiar 2 razy rano** (przed lekami i jedzeniem) i **2 razy wieczorem** (przed snem).
 - Zapisuj oba wyniki.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

3. **Częstotliwość:** Przy rozpoznaniu lub zmianie leczenia mierzyć przez **7 kolejnych dni**. Poza tym okresem - indywidualnie, zazwyczaj kilka razy w tygodniu lub miesiącu.

Powikłania

Długotrwale niekontrolowane nadciśnienie tętnicze prowadzi do poważnego uszkodzenia narządów, co jest przyczyną największej liczby zgonów i niesprawności.

- **Serce:** przerost lewej komory, choroba wieńcowa (zawał serca), niewydolność serca.
- **Mózg:** udar niedokrwienny i krwotoczny.
- **Nerki:** przewlekła choroba nerek, niewydolność nerek.
- **Naczynia:** miażdżyca, tętniaki aorty, choroba tętnic obwodowych.
- **Oczy:** retinopatia nadciśnieniowa (uszkodzenie siatkówki, ryzyko ślepoty).

Rady dla pacjentów i rodzin

1. **Edukacja:** Zrozumienie choroby jest pierwszym krokiem do jej kontroli. Ucz się o nadciśnieniu i regularnie kontroluj swój stan.
2. **Partnerstwo:** Traktuj lekarza i zespół medyczny jako partnerów w leczeniu. Zadawaj pytania i zgłaszaj wszelkie niepokojące objawy.
3. **Wsparcie rodzinne:** Poproś rodzinę o wsparcie w utrzymaniu zdrowego stylu życia (np. wspólne zdrowe posiłki, wspólna aktywność). Pamiętaj, że nadciśnienie to choroba stylu życia, a zmiana nawyków dotyczy często całego otoczenia.
4. **Regularność:** **Nigdy nie pomijaj dawek leków** i nie modyfikuj ich samodzielnie. Regularnie mierz ciśnienie i zapisuj wyniki.
5. **Działaj prewencyjnie:** Aktywnie pracuj nad redukcją stresu (relaksacja, hobby, sen) i dbaj o prawidłową wagę ciała.
6. **Cierpliwość:** Kontrola nadciśnienia to proces długotrwały, wymagający cierpliwości i konsekwencji. Nagłe i intensywne zmiany ciśnienia są niepożądane.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niezależnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Piśmiennictwo:

1. Narkiewicz, K. et al. (2024). Wytyczne postępowania w nadciśnieniu tętniczym w Polsce 2024 — stanowisko Ekspertów Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego/Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. *Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce*, **10**(3–4), s. 1–89. Dostępne na: https://journals.viamedica.pl/nadcisnienie_tetnicze_w_praktyce/article/view/103769/81068 [Data dostępu: 23.10.2025].
2. Williams, B. et al. (2024). Wytyczne ESC 2024 dotyczące postępowania w podwyższonym ciśnieniu tętniczym i nadciśnieniu tętniczym. *Kardiologia Polska*, **82**(6), s. 663–780. Dostępne na: https://ptkardio.pl/wytyczne/1-wytyczne_esc_2024_dotyczace_postepowania_w_podwyzszonym_cisnieniu_tetniczym_i_nadcisnieniu_tetniczym [Data dostępu: 23.10.2025].
3. Włodarek, D. & Grotkowska, M. (2021). *Zalecenia dietetyczne dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym*. Warszawa: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, NIZP PZH. Dostępne na: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia_dietetycy_nadcisnienie-tetnicze.pdf [Data dostępu: 23.10.2025].
4. Januszewicz, A. (2023). Postępowanie w nadciśnieniu tętniczym. Podsumowanie wytycznych European Society of Hypertension 2023. *Medycyna Praktyczna*, **7–8**, s. 8–49. Dostępne na: <https://kardiologia.mp.pl/wytyczne/nadcisnienie-tetnicze/328088,postepowanie-w-nadcisnieniu-tetniczym-podsumowanie-wytycznych-european-society-of-hypertension-2023> [Data dostępu: 23.10.2025].

