

## WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI PRZEWLEKŁA CHOROBA NEREK



## WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI

Wysokie ciśnienie krwi jest jedną z głównych przyczyn przewlekłej choroby nerek. Co więcej, źle kontrolowane wysokie ciśnienie krwi może prowadzić do progresji choroby nerek, do jej zaawansowanego stadium oraz innych powikłań. Ważne jest, aby prowadzić kontrolę ciśnienia tętniczego krwi (CTK).

### CO TO JEST CTK?

Serce przepompowuje krew przez wszystkie tętnice w organizmie. Jest to obieg zamknięty z ciągłym przepływem krwi, wywierającym w efekcie ciśnienie na ściany tętnic.



Pomiar ciśnienia tętniczego krwi

### JAK INTERPRETOWAĆ CTK?

Odczyt CTK składa się z 2 liczb: górna liczba (np. 118) i dolna liczba (np. 78), co odczytuje się jako "118 na 78", a zapisuje jako "118/78":

- Górna liczba (ciśnienie skurczowe) oznacza ciśnienie przepływu krwi podczas skurczu serca.
- Dolna liczba (ciśnienie rozkurczowe) oznacza ciśnienie przepływu krwi w czasie relaksacji serca pomiędzy uderzeniami serca a napełnianiem się krwią.

## WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI

### JAK MIERZY SIĘ CTK?

Klasycznie CTK mierzymy za pomocą ręcznego sfigmomanometru. Obecnie często jest mierzone za pomocą elektronicznego urządzenia cyfrowego. CTK mierzy się w milimetrach słupa rtęci (mmHg).

### JAKIE JEST NORMALNE CTK?

Zdrowi młodzi ludzie powinni mieć CTK do 120/80mmHg. Ale to zmienia się z wiekiem.

### CZY WYSOKIE CTK JEST POWSZECHNE?

Tak. Według raportu Światowej Organizacji Zdrowia z 2012, 1 na 3 dorosłych ludzi na świecie ma wysokie CTK. Termin medyczny dla wysokiego CTK to nadciśnienie.

## WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI

### CO POWODUJE WYSOKIE CTK?

W większości przypadków (95%) przyczyna jest nieznana – jest to tzw. pierwotne nadciśnienie tętnicze, które jest stanem przewlekłym (trwa całe życie).

Różne czynniki mogą przyczynić się do wystąpienia tego typu wysokiego CTK:

- Rodzinne obciążenie wysokim CTK (np. bliski krewny ma wysokie CTK).
- Starzenie się.
- Ludzie pochodzenia Afro-Karaibskiego i z subkontynentu Indyjskiego.
- Cukrzyca (Zobacz „Cukrzyca”).
- Ludzie, którzy mają nadwagę, nie wykonują wystarczającej ilości ćwiczeń fizycznych, jedzą dużo słonych potraw, nie jedzą wystarczająco dużo warzyw i owoców oraz piją dużo alkoholu.

W niektórych przypadkach (5%), CTK jest wysokie ze względu na określoną przyczynę, taką jak choroby nerek lub choroby hormonalne. Ten stan jest nazywany nadciśnieniem wtórnym, które może być kontrolowane przez leczenie jego przyczyny.

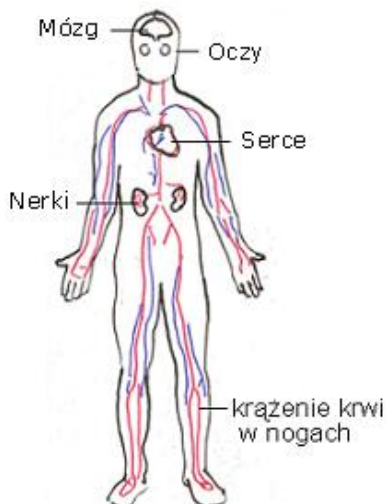
## WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI

### CZY STRES POWODUJE WYSOKIE CTK?

Stresująca sytuacja może powodować, że CTK będzie wyższe, ale jest to stan tylko tymczasowy. Gdy stres ustępuje, CTK powraca zwykle do normalnego poziomu.

### DLACZEGO WYSOKIE CTK JEST SZKODLIWE?

Wysokie CTK może prowadzić do uszkodzenia naczyń krwionośnych serca, mózgu, nerek, oczu i nóg, powodując poważne powikłania. Dlatego bardzo ważne jest utrzymanie dobrej kontroli CTK.



Szkodliwe skutki wysokiego ciśnienia

## WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI

### JAK WYSOKIE CTK WPŁYWA NA NERKI?

Jeśli CTK jest uporczywie wysokie (140/90 lub wyższe) to uszkadza naczynia krwionośne w nerkach. Powoduje to zmniejszenie przepływu krwi przez nerki i upośledza ich pracę jako filtr, powodując zmniejszenie funkcjonalności nerek. Przedłużone niekontrolowane wysokie CTK może spowodować progresję choroby nerek do jej schyłkowego etapu (Zobacz „O twoich nerkach”).

### JAK BĘDZIESZ SIĘ CZUŁ LUB CO ZAUWAŻYSZ (OBJAWY), GDY CTK BĘDZIE WYSOKIE?

Wysokie CTK zazwyczaj nie powoduje objawów. W wielu przypadkach ludzie nie wiedzą, że ich CTK jest wysokie, dopóki nie pójdą do lekarza z innego powodu. Jednakże bardzo wysokie CTK może powodować bóle głowy, niewyraźne widzenie, krwawienie z nosa lub nudności i wymioty.

## WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI

### CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY DOBRZE KONTROLOWAĆ CTK?

Aby utrzymać dobry poziom CTK należy:

- 1) Regularnie kontrolować CTK w domu (Zobacz „Monitorowanie ciśnienia krwi w domu”).
- 2) Brać leki zgodnie z zaleceniami lekarza.
- 3) Przestrzegać zdrowego stylu życia:
  - rzucić zbędne kilogramy.
  - wykonywać ćwiczenia fizyczne kilka razy w tygodniu.
  - nie dodawać soli do żywności i unikać jedzenia słonych pokarmów.
  - ograniczyć alkohol do 2 drinków dziennie dla mężczyzn oraz jednego drinka dziennie dla kobiet i szczupłych mężczyzn. (Zobacz „Zdrowy styl życia”)

## WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI

### CZY BĘDZIESZ MUSIAŁ BRAĆ LEKI NA CTK PRZEZ DŁUŻSZY CZAS?

Najprawdopodobniej będziesz musiał brać leki do końca życia, ponieważ nadciśnienie tętnicze jest chorobą przewlekłą.

Nie należy przerywać przyjmowania leków, gdy CTK jest ustabilizowane, chyba że lekarz zaleci, aby tak zrobić. Nagłe przerwanie leczenia może spowodować ponowny wzrost CTK, które może być wyższe niż dotychczas.

### ZALECENIA NA TEMAT PRZYJMOWANIA LEKÓW:

- Przyjmuj leki regularnie i stale, zgodnie ze zleceniem lekarza.
- Upewnij się, że masz wystarczająco dużo leków i odśwież zapasy każdego leku zanim się skończą. Pamiętaj, aby podczas wyjazdu na wakacje lub wychodząc na obiad/kolację mieć ze sobą leki.
- Niektóre leki mogą powodować lekki dyskomfort, zwłaszcza jeśli bierzesz je po raz pierwszy. Często problem ten znika po kilku dniach.  
Jeśli problem nie ustępuje, należy powiadomić lekarza lub pielęgniarkę. Nie przestawaj zażywać ani nie zmieniaj leków bez konsultacji z lekarzem/pielęgniarką.



## WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI

### CZY ZIOŁA MOGĄ OBNIŻYĆ CTK?

Niektóre zioła mogą obniżyć CTK, ale nie są skuteczne. Ponadto, niektóre preparaty ziołowe mogą wchodzić w interakcje z lekami, powodując szkodliwe skutki uboczne.

Ważne jest, abyś porozmawiał z lekarzem lub pielęgniarką zanim zaczniesz przyjmować jakiegokolwiek ziołowe środki poza swoimi lekami na ciśnienie.

### JAKA JEST DOCELOWA WARTOŚĆ CTK W PRZEWLEKŁEJ CHOROBIE NEREK?

Celem jest utrzymanie CTK najlepiej do 130/80mmHg lub niższe.

### CZY MOŻNA BEZPIECZNIE BRAĆ LEKI OBNIŻAJĄCE CTK, BĘDĄC W CIĄŻY?

Niektóre leki obniżające CTK mogą być szkodliwe w ciąży oraz w okresie karmienia piersią. Dlatego jeśli planujesz ciążę lub karmisz piersią bardzo ważne jest poinformowanie o tym lekarza lub pielęgniarkę, aby można było przepisać odpowiednie leki.

## WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI

### GDZIE MOŻESZ ZNALEŹĆ WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT WYSOKIEGO CTK?

O więcej informacji możesz poprosić pielęgniarkę lub lokalne fundacje i/lub organizacje zajmujące się nadciśnieniem.

Przykłady wiarygodnych stron internetowych:

- [www.nefroedu.pl](http://www.nefroedu.pl)
- [nefrologia.mp.pl](http://nefrologia.mp.pl)
- [www.ptpdit.org.pl](http://www.ptpdit.org.pl)

## WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI

### KLUCZOWE WIADOMOŚCI DO ZAPAMIĘTANIA

- 95% wysokiego CTK to przewlekły stan, którego nie można wyleczyć.
- Dobra kontrola wysokiego CTK może zapobiec poważnym powikłaniom, zważywszy że wysokie CTK jest zazwyczaj bezobjawowe.
- Zdrowy styl życia i leki mogą pomóc kontrolować wysokie ciśnienie krwi i opóźnić progresję przewlekłej choroby nerek.
- Nie należy przerywać przyjmowania leków, gdy CTK jest ustabilizowane, chyba że lekarz zaleci, aby tak zrobić.
- Środki ziołowe mogą zakłócać działanie leków stosowanych w celu obniżenia ciśnienia tętniczego.
- Należy poinformować lekarza lub pielęgniarkę, jeśli planujesz ciążę, ponieważ leki na ciśnienie trzeba będzie zmienić.

The Patient Education Document is sponsored by B. Braun Avitum AG.

**Text:** Tai Mooi Ho, RN, RM – Spain.

**Translation:** Anna Kliš, RN, MN, Specialist of nephrology nursing – Poland.

**Review:** Marzena Krupińska, RN, MN, Specialist of nephrology nursing – Poland.

**Illustrations:** Miquel Àngel Velasco Martín, PhD (Cotemporary History),  
Watercolourist. Barcelona, Catalunya – Spain (renal patient).