

JAKIE SĄ MOJE
WARTOŚCI DOCELOWE?



..... /
mmHg

Nadciśnienie tętnicze

w pytaniach i odpowiedziach

**CO ZROBIĆ, KIEDY
ZAPOMNĘ ZAŻYĆ LEKI?**



Wszystko zależy od tego, ile razy w ciągu dnia przyjmujesz dany lek oraz ile czasu minęło od pominiętej dawki. Jeśli minęło nie więcej niż połowa czasu do kolejnej dawki, po prostu zażyj lek, o którym zapomniałeś. Jeśli natomiast zauważyłeś pomyłkę dopiero następnego dnia, nie przyjmuj podwójnej dawki, tylko zażyj leki jak zwykle.

**CZY MOGĘ
PIĆ ALKOHOL?**



Alkohol podwyższa ciśnienie tętnicze, należy więc ograniczyć jego spożycie: u mężczyzn do maksymalnie 20–30 g czystego etanolu dziennie, ale nie więcej niż 140 g na tydzień (np. 2 kieliszki wina 5 razy w tygodniu), a u kobiet – do maksymalnie 10–20 g czystego etanolu dziennie, ale nie więcej niż 80 g na tydzień (np. 1 kieliszek wina 5 razy w tygodniu). Uwaga: 10 g czystego etanolu zawiera się w 250 ml piwa, 125 ml wina i 25 g wódki. Bezwzględnie unikaj upijania się oraz wyznacz dni w tygodniu wolne od alkoholu. Nigdy nie odstawiaj leków na nadciśnienie, kiedy zamierzasz pić alkohol! Co ważne, wyniki ostatnich badań wskazują, że każda ilość spożywanego alkoholu wiąże się ze wzrostem ryzyka zgonu.

**CZY MUSZE
CAŁKOWICIE ZREZYGNOWAĆ Z SOLI?**



Zawarty w soli kuchennej sód wpływa na podwyższenie ciśnienia tętniczego, dlatego zalecane jest zmniejszenie ilości soli w diecie do około 5 g dziennie (1 mała łyżeczka do herbaty). Do tej puli należy wliczyć sól zawartą w wielu daniach gotowych, a także w pieczywie i wędlinach. Trzeba zapamiętać prostą zasadę: im bardziej przetworzona jest żywność, tym więcej zawiera soli.

Stosowanie zamienników soli kuchennej zawierających potas lub preparatów z potasem należy skonsultować z lekarzem. Niektóre leki na nadciśnienie zwiększają stężenie potasu we krwi i wtedy zamienniki soli mogą być niebezpieczne.

**JAKIE SĄ NAJCZĘSTSZE DZIAŁANIA
NIEPOŻĄDANE LEKÓW NA NADCIŚNIENIE?
KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA?**



Jak każdy lek, również leki stosowane w leczeniu nadciśnienia mogą powodować działania niepożądane, np. nadmierny spadek ciśnienia tętniczego krwi, zwiększoną utratę elektrolitów z moczem lub obrzęki nóg.

Jednym z działań niepożądanych niektórych leków na nadciśnienie jest suchy kaszel. Może się on pojawić nawet po wielu miesiącach od rozpoczęcia stosowania leku! Jeśli jesteś diagnozowany z powodu przewlekłego kaszlu, nie zapomnij powiedzieć lekarzowi o przyjmowaniu leków na nadciśnienie.

Niezwykle rzadko w wyniku stosowania leków na nadciśnienie dochodzi do gwałtownych reakcji alergicznych, objawiających się obrzękiem okolicy twarzy/języka/ust. W takiej sytuacji niezwłocznie wezwij zespół pogotowia ratunkowego (dzwoń pod numer 112)!

Zawsze zgłaszaj się do lekarza, gdy po włączeniu leków pojawi się nowa dolegliwość, którą można wiązać z ich stosowaniem.

JAKICH LEKÓW NIE WOLNO ŁĄCZYĆ Z LEKAMI NA NADCIŚNIENIE? CZY SUPLEMENTY DIETY SĄ DLA MNIE BEZPIECZNE W TRAKCIE LECZENIA NADCIŚNIENIA?



Leki na nadciśnienie tętnicze są bardzo dobrze tolerowane i wykazują bardzo mało interakcji z pozostałymi lekami. Niemniej jednak osoby przyjmujące leki na nadciśnienie, korzystając z porad innych lekarzy, powinny zawsze poinformować o zażywanych lekach (najlepiej wziąć ze sobą opakowania albo szczegółową listę preparatów i przyjmowanych dawek). Pomoże to lekarzowi dobrać odpowiednie i bezpieczne leczenie.

Osoby przyjmujące leki na nadciśnienie powinny zachować ostrożność przy stosowaniu preparatów wykorzystywanych w leczeniu przeziębienia czy zapalenia zatok (w tabletkach, w saszetkach do rozpuszczenia w gorącej wodzie, w formie kropli do nosa). Składniki takich preparatów mogą bowiem powodować wzrost ciśnienia tętniczego. Ponadto chorzy na nadciśnienie powinni unikać niesteroidowych leków przeciwzapalnych, gdyż one także prowadzą do wzrostu ciśnienia. W celu obniżenia gorączki preferowanym lekiem jest paracetamol, a dopiero w drugim kroku – niesteroidowe leki przeciwzapalne (np. ibuprofen, ketoprofen, meloksykam).

Należy również uważać na suplementy diety i mieszanki ziołowe. Wiele z nich zawiera składniki, które mogą podwyższać ciśnienie u osób z nadciśnieniem tętniczym. Na przykład preparaty lub słodczyce zawierające korzeń lukrecji mogą zwiększyć ciśnienie i spowodować utratę potasu z krwi. Inne składniki, na których obecności należy w szczególności zwrócić uwagę, to: dziurawiec zwyczajny, ruszczyk koleczasty, kapsaicyna, dymnica lekarska, żeń-szeń, chrząstnica kędzierzawa, kelp (ekstrakt z alg morskich), aminek egipski, ziele konwalii i jego przetwory, przęśl chińska, strofant wdzięczny, johimbina. Wymienione substancje mogą wchodzić w interakcje z lekami i zmieniać ich właściwości albo powodować wzrost ciśnienia krwi czy zaburzać pracę serca.

Także sok grejpfrutowy nie jest zalecany osobom leczącym się na nadciśnienie, ponieważ wpływa na metabolizm części leków i może zwiększać ich stężenie.

CZY MUSZĘ ODSTAWIĆ LEKI PRZED OPERACJĄ, WIZYTĄ U DENTYSTY LUB PODCZAS ODCZULANIA?



Zwykle nie jest to konieczne. Powinieneś jednak poinformować dentystę, anestezjologa albo lekarza przeprowadzającego odczulanie o zażywanych lekach.

JAK CZĘSTO ZGŁASZAĆ SIĘ NA WIZYTY KONTROLNE?



Częstość wizyt zależy od tego, jak dobrze kontrolowane jest nadciśnienie tętnicze. Warto już od samego początku terapii prowadzić dzienniczek kontroli ciśnienia i pokazywać go lekarzowi w trakcie wizyt.

Początkowo wizyty odbywają się często, np. co miesiąc, aż do uzyskania kontroli ciśnienia tętniczego. Później – jeśli przestrzegasz zaleceń, a leki sprawiają, że ciśnienie utrzymuje się w zaleconym zakresie – wizyty mogą być rzadsze, np. raz na 3–6 miesięcy.

Zgłaszaj się do lekarza zawsze wtedy, gdy pojawiają się niespodziewane wahania ciśnienia lub niepokoją Cię inne objawy.

JAK DŁUGO BĘDĘ BRAĆ LEKI?



W większość przypadków nadciśnienia tętniczego nie udaje się znaleźć przyczyny choroby. Leki obniżające ciśnienie są wówczas najważniejszą formą leczenia. Dieta i aktywność fizyczna wspomagają terapię i sprawiają, że można zmniejszyć dawki albo liczbę leków hipotensyjnych. Nadciśnienie tętnicze to choroba przewlekła i nie jest wskazane odstawianie leków bez porozumienia z lekarzem!

Piśmiennictwo:

1. Sica DA. Interaction of grapefruit juice and calcium channel blockers. *Am J Hypertens* 2006; 19(7): 768–773.
2. Szczęch R, Narkiewicz K. Alkohol i kawa a nadciśnienie tętnicze. *Chor Serca Naczyn* 2005; 2(2): 113–114.
3. Tachjian A, Maria V, Jahangir A. Use of herbal products and potential interactions in patients with cardiovascular diseases. *J Am Coll Cardiol* 2010; 55(6): 915–925.
4. Tykarski A, Filipiak KJ, Januszewicz A i wsp. Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym – 2019 rok. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego. *Nadciśn Tętn Prak* 2019; 5(1): 1–86.

Konsultacja merytoryczna:
dr hab. n. med. Aleksander Prejbisz, prof. IiK, dr hab. n. med. Piotr Dobrowolski