

1. Program edukacji pacjenta z nadciśnieniem tętniczym

2. Cel

- umiejętność pomiaru ciśnienia tętniczego,
- profilaktyka nadciśnienia tętniczego,
- zapoznanie oraz przekazanie informacji na temat choroby,
- zapobieganie powikłaniom nadciśnienia tętniczego,
- prowadzenie dzienniczka samokontroli,
- radzenie sobie w sytuacjach stresujących i nadmiernym napięciem emocjonalnym,
- zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych,
- zachęcenie do modyfikacji stylu życia,

3. Prowadzący

Pielęgniarka

4. Odbiorcy, uczestnicy

Pacjent

Rodzina

Opiekunowie pacjentów

5. Miejsce

Sala chorych

Świetlica szpitalna

6. Czas trwania zajęć

30-45 minut

7. Metody i techniki

Wykład

Dyskusja

Ćwiczenia

8. Plan zajęć edukacyjnych

Rozpoczęcie zajęć, przedstawienie się osoby prowadzącej zajęcia oraz zapoznanie z uczestnikami.

Wprowadzenie do tematyki zajęć.

Omówienie pojęcia HA,

Instruktaż w zakresie pomiaru ciśnienia.

Omówienie przyczyn, leczenia i profilaktyki nadciśnienia tętniczego,

Pytania i dyskusja w grupie.

Podsumowanie kwestii poruszanych na zajęciach.

Ocena zapamiętanych przez uczestników zajęć treści.

Zakończenie zajęć

9. Treść wkładu

Nadciśnienie tętnicze to trwałe podniesienie ciśnienia tętniczego, którego wartość wynosi wówczas 140/90 mm Hg lub więcej. Nadciśnienie tętnicze zwykle przez wiele lat nie powoduje objawów i jeśli wartość ciśnienia tętniczego nie jest regularnie kontrolowana,

zostaje wykryte w momencie pojawienia się powikłań dotyczących różnych narządów (np. serca, nerek, mózgu). Leczenie polega na modyfikacji stylu życia – odpowiedniej aktywności fizycznej i utrzymywaniu prawidłowej masy ciała, a także przyjmowaniu leków obniżających ciśnienie.

Ciśnienie krwi mierzy się w milimetrach słupa rtęci (mm Hg), a podczas pomiaru uzyskuje się dwie liczby, oznaczające ciśnienie skurczowe i rozkurczowe. Na przykład: 140/90 mm Hg, co należy odczytywać: „sto czterdzieści NA dziewięćdziesiąt słupa rtęci”. Pierwsza liczba – zawsze większa – określa ciśnienie skurczowe (tzw. górne). Druga liczba – zawsze mniejsza – określa ciśnienie rozkurczowe (tzw. dolne).

Zgodnie z obowiązującą klasyfikacją ciśnienia tętniczego za prawidłowe uznaje się ciśnienie 120–129/80–84 mm Hg.

Wyróżnia się też:

- wysokie prawidłowe ciśnienie krwi – ciśnienie skurczowe 130–139 mm Hg oraz ciśnienie rozkurczowe 85–89 mm Hg
- optymalne ciśnienie krwi – wartości ciśnienia niższe niż 120/80 mm Hg.

Jeżeli wartości ciśnienia tętniczego skurczowego i rozkurczowego należą do różnych kategorii, przyjmuje się wyższą kategorię. U osób z wysokim prawidłowym ciśnieniem krwi częściej dochodzi do rozwoju nadciśnienia tętniczego (zwłaszcza, gdy stwierdza się je u rodziców) niż u osób z ciśnieniem prawidłowym.

Kategoria	Ciśnienie skurczowe (mmHg)	Ciśnienie rozkurczowe (mmHg)
Ciśnienie optymalne	< 120	< 80
Ciśnienie prawidłowe	120 - 129	80 - 84
Ciśnienie wysokie prawidłowe	130 - 139	85 - 89
Nadciśnienie łagodne - stopień 1.	140 - 159	90 - 99
Nadciśnienie umiarkowane - stopień 2.	160 - 179	100 - 109
Nadciśnienie ciężkie - stopień 3.	> lub = 180	> lub = 110
Izolowane nadciśnienie skurczowe	> lub = 140	< 90

Pomiar ciśnienia tętniczego

Przystępując do pomiaru ciśnienia tętniczego aparatem sprężynowym, zakładamy mankiety aparatu na odsłonięte ramię, około 2–3cm powyżej zgięcia łokciowego, tak aby ściśle przylegał do ramienia.

Po założeniu mankiety wyczuwamy tętno w zgięciu łokciowym i zaczynamy stopniowo wypełniać mankiety powietrzem za pomocą gumowej gruszki.

Gdy poczujemy, że tętno w zgięciu łokciowym zanika, dopompowujemy nieco powietrza, tak by ciśnienie w mankiecie wzrosło o dalsze 20 mm Hg.

Następnie przykładamy słuchawkę w miejscu, w którym wyczuwaliśmy tętno i zaczynamy bardzo powoli wypuszczać powietrze z mankiety, odkręcając zawór gumowej gruszki.

W momencie, gdy w słuchawkach usłyszymy pierwsze stuknięcia, możemy odczytać na skali wartość ciśnienia skurczowego.

Moment, w którym przestajemy je słyszeć, odpowiada wartości ciśnienia rozkurczowego.

Choć istnieją aparaty mierzące ciśnienie na nadgarstku, jedynie kilka ich modeli cechuje się wystarczającą dokładnością. Używając ciśnieniomierza nadgarstkowego należy pamiętać o trzymaniu badanego nadgarstka na poziomie serca – najłatwiej po prostu przyłożyć nadgarstek z aparatem do przedniej powierzchni klatki piersiowej na poziomie serca.

Dla celów domowej kontroli warto dokonywać pomiarów ciśnienia tętniczego przez kilka kolejnych dni, dwukrotnie w ciągu dnia (rano przed zażyciem leków i wieczorem, o stałej porze), a uzyskane wyniki odnotowywać w zeszycie.

Leczenie

U zdecydowanej większości chorych leczenie polega na stosowaniu leków obniżających ciśnienie tętnicze. Zaleca się także modyfikację dotychczasowego stylu życia.

Leczenie zbyt wysokiego ciśnienia krwi ma głównie na celu zapobiegać następstwom, do jakich choroba ta może doprowadzić.

O sposobie i metodzie leczenia w głównej mierze decydują wysokość ciśnienia tętniczego, rodzaj nadciśnienia, obecność chorób współistniejących, obecność i rodzaj ewentualnych powikłań i uszkodzeń narządów wewnętrznych oraz wiek pacjenta.

Gdy u pacjenta występuje łagodna choroba nadciśnieniowa oraz brak jest czynników ryzyka, to początkowe leczenie sprowadza się do zaleceń zmiany stylu życia (więcej w sekcji „Zalecane postępowanie”). Jeśli zmiana stylu życia nie przyniesie oczekiwanych efektów ostatecznie włącza się leczenie farmakologiczne.

W przypadkach, gdy ciśnienie krwi jest wysokie i bardzo wysokie oraz występują dodatkowe czynniki zwiększające ryzyko, konieczne jest włączenie leków hipotensyjnych oraz modyfikacja czynników ryzyka i stylu życia.

Jeśli nadciśnienie jest trudne do zbiccia przy pomocy leków, lekarz może rozważyć poszukanie przyczyn poprzez badanie poziomu aldosteronu.

Leczenia farmakologicznego nie stosuje się u osób z wysokim acz prawidłowym ciśnieniem oraz u osób młodych, u których stwierdzono izolowane nadciśnienie skurczowe.

W przypadku drugiej grupy konieczna jest ich stała kontrola.

Jeśli u osób przejawiających cechy nadciśnienia białego fartucha występują czynniki ryzyka sercowo-naczyniowego i/lub obecne są bezobjawowe uszkodzenia narządowe, to zasadnym jest rozważenie wprowadzenia profilaktycznej **terapii przeciwnadciśnieniowej**.

Najczęściej stosowane grupy leków przepisywanych w leczeniu zbyt wysokiego ciśnienia (tzw. **leki hipotensyjne**) to diuretyki, betablokery, inhibitory ACE, blokery kanału wapniowego i blokery receptora angiotensyny.

Profilaktyka

Zastąp sól innymi przyprawami – np. pieprzem czy przyprawami korzennymi. Pamiętaj, że sól jako tani i powszechnie dostępny konserwant jest dodawana do większości przetworzonych produktów spożywczych, w tym pieczywa, serów i wędlin. Unikaj również słonego jedzenia typu fast food, a także chrupek, chipsów, krakersów i słonych paluszków. Poza redukcją soli kuchennej w codziennej diecie, zaleca się również zwiększenie spożycia warzyw i owoców. Szczególnie zalecana jest opracowana przez naukowców dieta DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension).

Jedz duże ilości owoców i warzyw, zwłaszcza świeżych i bogatych w potas (banany, pomidory, ziemniaki, fasola, groch, szpinak).

Spośród różnych rodzajów mięsa **wybieraj mięso z drobiu** – gotowane (nie smażone!) – **lub ryby**.

Jedz gruboziarniste kasze i brązowy ryż.

Zrezygnuj z deseru; ewentualnie wybierz sałatkę owocową lub budyń przygotowany z chudego mleka.

Ważnym elementem profilaktyki jest także redukcja spożycia alkoholu. Naukowcy jednak przekonują, że nie jest konieczne całkowite zaprzestanie spożycia alkoholu, jednak jego redukcja w dużym stopniu wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego. Ponadto, sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała oraz zmniejsza ryzyko sercowo-naczyniowe, jak również ryzyko innych chorób.

Na śniadania i kolacje **wybieraj pieczywo pełnoziarniste** lub chrupkie, płatki kukurydziane, chude sery i jogurty oraz białko jajek.

Jedz orzechy włoskie i migdały.

Pij mleko niskotłuszczowe, soki z warzyw (ale uważaj na gotowe soki! – kupiony sok z pomidorów zawiera dwa razy więcej soli niż zalecana dzienna dawka) oraz **herbatę bez cukru.**

Nie musisz całkowicie eliminować kawy, bezpiecznie możesz spożywać 3–4 filiżanek dziennie.

Podstawowym zaleceniem dotyczącym profilaktyki nadciśnienia tętniczego jest zaprzestanie palenia tytoniu. Niestety, w Polsce nadal wiele osób pali papierosy, a jak pokazują badania, zaprzestanie palenia w znaczny sposób obniża wartości ciśnienia tętniczego. Ponadto, palenie papierosów przyczynia się do rozwoju wielu chorób, jak również zwiększa ryzyko sercowo-naczyniowe, które u osób z nadciśnieniem tętniczym jest już i tak podwyższone.

Kolejnym ważnym elementem profilaktyki jest zmniejszenie masy ciała. Problem nadwagi i otyłości dotyczy coraz większej liczby osób dorosłych na świecie. Jest to zjawisko alarmujące, ponieważ nadwaga i otyłość stanowią czynniki ryzyka wielu chorób, w tym również nadciśnienia tętniczego. Okazało się, że zmniejszenie masy ciała w istotnym stopniu obniża ciśnienie tętnicze. Wyniki badań pokazały, że redukcja masy ciała u osób otyłych o 6,8 kg prowadziła do zmniejszenia ryzyka rozwoju nadciśnienia tętniczego o ponad 20%. To pokazuje, że warto dbać o utrzymanie prawidłowej masy ciała, w czym z pewnością pomocne będzie zwiększenie aktywności fizycznej.

Przyczynia się ona zarówno do obniżenia ciśnienia tętniczego, jak również do zmniejszenia częstotliwości pracy serca. Ponadto, zwiększa insulinowrażliwość, jak również reguluje poziom cholesterolu. Dla osiągnięcia korzystnych efektów zdrowotnych wystarczy jedynie 30 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego dziennie.

Wiele badań pokazuje, że również ograniczenie spożycia soli kuchennej ma olbrzymi wpływ na zapobieganie nadciśnieniu tętniczemu.

6 rzeczy, które możesz zmienić, aby obniżyć swoje ciśnienie

1



Ogranicz spożycie soli

2



Ogranicz spożycie alkoholu

3



Zadbaj o zbilansowaną dietę

4



Zmniejsz i kontroluj masę ciała

5



Regularnie uprawiaj sport

6



Rzuć palenie

10. Ocena skuteczności przeprowadzonej edukacji

Sprawdzenie umiejętności pomiaru ciśnienia tętniczego

Quiz sprawdzający wiedzę pacjentów

11. Literatura

https://www.mp.pl/pacjent/nadcisnienie/informacje/cisnienie_nadcisnienie/58698,nadcisnienie-tetnicze 2023-08-22

<https://www.labtestsonline.pl/choroba/nadcisnienie-tetnicze> 2023-08-22

https://www.mp.pl/pacjent/nadcisnienie/informacje/cisnienie_nadcisnienie/58708,pomiar-cisnienia-tetniczego-krok-po-kroku 2023-08-22

<https://www.nowafarmacja.pl/blog/nadcisnienie-tetnicze-profilaktyka-czyli-jak-zapobiegac> 2023-08-22

<https://mojezdrowie24.pl/strona-glowna/blog/cisnienie-tetnicze-normy-profilaktyka-kiedy-udac-sie-do-lekarza> 2023-08-22

<https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/nadcisnienie-tetnicze-przyczyny-objawy-i-leczenie,6222,n,192> 2023-08-22

Opracowała: mgr pielęgniarstwa, spec. piel. geriatrycznego Paulina Ciuka.