

# NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Nadciśnienie tętnicze – wartości powyżej lub równe 140/90, stwierdzone wielokrotnie w różne dni. Jest najczęściej występującą chorobą układu krążenia i zarazem najczęstszą przyczyną rozwoju choroby niedokrwiennej serca i udaru mózgu.

Wartości ciśnienia tętniczego nie są stałe. W nocy ciśnienie tętnicze jest najczęściej nieco niższe niż w ciągu dnia.

Praca fizyczna lub stres psychiczny mogą zwiększyć wartości ciśnienia tętniczego w ciągu kilku minut. Również wysoka temperatura otoczenia, chłód i ból mogą mieć wpływ na ciśnienie tętnicze. U człowieka zdrowego ciśnienie tętnicze zwiększa się, ale zawsze tylko na krótki czas, np. w trakcie wysiłku fizycznego, po czym szybko się normalizuje.

## **Stan gwałtownego podwyższenia ciśnienia tętniczego powyżej 160/90 mm Hg**

W razie gwałtownego podwyższenia ciśnienia należy przerwać wykonywaną czynność; usiąść lub położyć się w dobrze wentylowanym pomieszczeniu (otworzyć okno).

Jeśli lekarz zapisał „awaryjny” lek np. Captopril w celu obniżenia ciśnienia, należy go wziąć pod język, odczekać 30 min i ponownie zmierzyć ciśnienie. W razie braku poprawy można powtórzyć powyższą czynność 6 razy na dobę.

Jeżeli ciśnienie nie obniży się lub pojawią się niepokojące objawy (ból w klatce piersiowej, ból głowy, zaburzenia neurologiczne takie jak: mrowienie, osłabienie siły kończyny lub kończy, zaburzenia mowy, widzenia), należy natychmiast wezwać pogotowie lub zgłosić się do lekarza rodzinnego.

Po wystąpieniu poprawy należy skontaktować się z lekarzem w celu dostosowania dawek leków.