

Nadciśnienie i cukrzyca mogą mieć wpływ na pracę serca

Ważna jest diagnoza

Czy wzrost poziomu cukru w organizmie może być przyczyną kołatania serca? I czy każde kołatanie serca oznacza poważną chorobę?

Jedno jest pewne, gdy dopadają nas nieprzyjemne dolegliwości pierwszym odczuciem jest lęk. Dowiedzmy się zatem, czy nasze złe samopoczucie spowodowane jest chorobą, czy np. wyjątkowo upalnym latem.

Zacznijmy od ciśnienia

Podczas upałów rozszerzają się nasze naczynia krwionośne i obniża ciśnienie. Stąd skłonność do omdleń. Nadciśnieniowcy też mogą się gorzej.

Wiele osób przyjmuje regularnie leki z powodu nadciśnienia. Leki te mają zróżnicowane mechanizmy działania. Niektóre z nich zupełnie nie mają wpływu na nasze samopoczucie w gorące dni, zaś inne mogą być powodem różnych, niepokojących zaburzeń, np. diuretyki prowadzą do odwodnienia, a czasem do utraty potasu, co może powodować osłabienie spadku ciśnienia i zaburzenia rytmu serca. Dlatego warto przy najbliższej wizycie u lekarza zapytać, czy podczas upałów nie pojawią się działania uboczne leków hipotensyjnych.

Nadciśnienie tętnicze jest przewlekłą chorobą układu sercowo-naczyniowego rozpoznawaną, gdy wartości ciśnienia tętniczego przekraczają 140/90 mmHg.

Nadciśnienie jest jedną z najczęstszych chorób ściśle związaną z rozwojem cywilizacyjnym. W Polsce na nadciśnienie tętnicze choruje ok. 9 mln dorosłych ludzi, a drugie tyle ma wartości ciśnienia tętniczego uznane za wysokie prawidłowe. Jedna trzecia z tych osób jest nieświadoma swojej choroby, a tylko kilkanaście procent jest prawidłowo leczona.

Co to jest ciśnienie tętnicze krwi

Ciśnienie tętnicze krwi jest to siła z jaką krew działa na naczynia krwionośne. Zależy ono od pracy serca (siły skurczu) oraz średnicy naczynia krwionośnego (im mniejsza tym większe ciśnienie). Ciśnienie będzie się więc podnosić przy większej pracy serca — wysiłek fizyczny, stres, używki oraz przy zmniejszeniu światła naczynia np. miażdżycy tętnic.

Klasyfikacja ciśnienia

● jeśli górna wartość ciśnienia tętniczego (RR skurczowe) waha się od 120 do 129 mmHg, zaś dolna (RR rozkurczowe) waha się od 80 do 84 mmHg mówimy o ciśnieniu prawidłowym

● jeśli wynik pomiaru wynosi 130-139/85-89 mmHg — mówimy o ciśnieniu wysokim prawidłowym.

● Jeśli nasze ciśnienie wynosi 140-159/90-99 mmHg mamy nadciśnienie (1 stopień łagodny)

● jeśli ciśnienie wynosi 160-179/100-109 mmHg, mamy nadciśnienie (2 stopień umiarkowane).

Ciśnienie powyżej 180/110 mmHg oznacza nadciśnienie (3 stopień ciężki).

Dobrze wiedzieć, że poza bezwzględny wartości ciśnienia tętniczego ogromną rolę w ocenie możliwych powikłań spowodowanych nadciśnieniem tętniczym odgrywają tzw. czynniki ryzyka oraz choroby współistniejące. Główne czynniki ryzyka, z których na wiele możemy mieć wpływ to:

- palenie tytoniu,
- nadużywanie alkoholu
- dieta — nadmierne spożycie soli, dieta bogatotłuszczowa i wysokokaloryczna
- otyłość
- stres
- siedzący tryb życia
- wiek, obciążenie rodzinne.

Powikłania nadciśnienia

Nadciśnienie tętnicze leczymy dlatego, że powoduje ono ogromnie groźne następstwa, np.:

- przyspiesza miażdżycę tętnic
- powoduje chorobę niedokrwinną serca i zawał serca
- niewydolność serca, przerost mięśnia lewej komory
- udar mózgowy
- tętniaka aorty
- uszkodzenie nerek
- uszkodzenie naczyń siatkówki.

Z tego powodu tak ważne jest wczesne rozpoznanie podwyższonego ciśnienia krwi oraz wczesne odpowiednie postępowanie. Leczenie bowiem zdecydowanie zmniejsza ilość tych powikłań.

Pomiar ciśnienia krwi

Nadciśnienie tętnicze rozpoznaje się, gdy średnia RR w trakcie dwóch wizyt jest wyższa od 140mmHg dla ciśnienia skurczowego i/lub wyższa od 90mmHg dla ciśnienia rozkurczowego. Pomiar ciśnienia powinien być przeprowadzony w sposób prawidłowy. Podstawowe zalecenia to:

- mankiet aparatu powinien obejmować 2/3 wielkości ramienia, winien znajdować się na wysokości serca, na odkrytym ramieniu
- kończyna górna powinna być lekko zgięta w stawie łokciowym
- pacjent powinien znajdować się po kilkunastominutowym odpoczynku fizycznym i psychicznym, zaleca się aby badanie nie było poprzedzone obfitym posiłkiem, używkami
- stetoskop przykładamy w zgięciu łokciowym, mankiet pompujemy do wartości przekraczającej o 20-30mmHg tę przy której zanika wyczuwalne tętno
- powietrze spuszcza powoli, pierwsze uderzenie fali tętna to ciśnienie skurczowe, zaniknięcie wysłuchiwanych tonów tętna to wartość ciśnienia rozkurczowego.

Leczenie nefarmakologiczne

Każdy chory z nadciśnieniem tętniczym powinien stosować następujące zalecenia:

- zredukować masę ciała
- zaprzestać palenia tytoniu
- zwiększyć aktywność fizyczną
- unikanie stresów
- modyfikować dietę: ograniczyć spożycie soli do ok. 5-6 g (niedosalanie), zmniejszyć kaloryczność pokarmów, zredukować tłuszcze zwierzęce
- ograniczyć spożycie alkoholu oraz innych używek. Te proste działania spowodują istotny spadek ciśnienia krwi i w sposób jednoznaczny zmniejszą ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego oraz poprawią ogólnie zdrowie.

Leczenie farmakologiczne

Obowiązuje zasada indywidualizowania terapii dostosowanej do określonego typu pacjenta. Każdy pacjent leczony na nadciśnienie tętnicze powinien intensywnie współpracować z lekarzem leczącym i mieć do niego zaufanie. Zasady tej współpracy to:

- szczegółowe przestrzeganie zaleceń lekarza
- intensywne leczenie nefarmakologiczne
- okresowe kontrole ciśnienia tętniczego w tzw. warunkach domowych
- systematyczne przyjmowanie leków ściśle wg zaleceń

● dbałość o posiadanie wystarczającego zapasu leków

● zrozumienie, iż walka o normalizację RR to walka o własne zdrowie. Bardzo ważne jest, aby pacjent był zdecydowany walczyć z nadciśnieniem tętniczym. Powinien on wymagać przestrzegania zasad leczenia nadciśnienia tętniczego od siebie, a także od lekarza prowadzącego.

Cukrzyca typu 2., czyli cichy zabójca

Podczas wakacji uważaj na dodatkowy wysiłek fizyczny:

- piesze wycieczki, jazda na rowerze, gra w tenisa czy pływanie w basenie powodują obniżenie poziomu cukru we krwi i wymagają dodatkowej ilości węglowodanów
- na długie wyprawy nie wybieraj się samotnie, a osoby towarzyszące poinformuj o objawach hipoglikemii oraz w jaki sposób mogą Ci pomóc w przypadku niedocukrzenia

Cukrzyca typu 2. stanowi globalny problem zdrowotnych. Dane epidemiologiczne wskazują, że 5-7 proc. populacji świata, tj. ok. 200 mln osób jest dotkniętych chorobą. Liczba ta z pewnością jest niedoszacowana, gdyż wiele przypadków cukrzycy typu 2. pozostaje niewykryte. Można więc śmiało powiedzieć, że cukrzyca typu 2. jest epidemią XXI wieku.

Co to jest cukrzyca?

Jest to choroba przewlekła, charakteryzująca się zwiększonym stężeniem glukozy we krwi spowodowanym brakiem insuliny lub nieprawidłowym jej działaniem.

Jakie są rodzaje cukrzycy?

Wyróżniamy dwa zasadnicze typy cukrzycy:

- cukrzyca typu 1. rozwija się najczęściej u osób w młodym wieku, jest związana z uszkodzeniem ok. 90 proc. komórek beta trzustki produkujących insulinę. Stanowi ona ok. 10 proc. wszystkich przypadków cukrzycy.
- cukrzyca typu 2., która rozwija się zwykle w wieku dojrzałym i charakteryzuje się zmniejszoną wrażliwością komórek organizmu na insulinę, tzn. organizm wytwarza wprawdzie coraz większe ilości insuliny, są one jednak dla niego niewystarczające. Zjawisko to nosi nazwę insulinooporności. Na tym etapie schorzenia oprócz zalecanej diety i wysiłku fizycznego stosujemy doustne leki obniżające poziom glukozy we krwi.

REKLAMA



MIEJSKI SZPITAL ZESPOŁONY W OLSZTYNIE

ODDZIAŁ LECZENIA OTYŁOŚCI

Zapraszamy do korzystania z usług Oddziału

- noclegi w pokojach jedno- lub dwuosobowych
- wyżywienie, dieta - 5 posiłków dziennie (1000 kcal)
- opieka lekarza diabetologa i endokrynologa (badanie wstępne, kontrolne i końcowe)
- opieka pielęgniarska

- spotkania indywidualne i grupowe z psychologiem
- wykłady oraz indywidualne porady dietetyka
- wykłady oraz indywidualne porady dietetyka
- masaż wodny (6 razy)
- masaż suchy (6 razy)
- sauna (bez ograniczeń)
- zajęcia taneczne
- instruktor tańca towarzyskiego

- siłownia z instruktorem
- pełny program ćwiczeń na sali gimnastycznej oraz w terenie
- zabiegi fizykoterapeutyczne

ZAPRASZAMY NA KOLEJNE TURNUSY

Dowiedz się więcej: tel. (089) 532-63-40

SZPITAL POSIADA:

Międzynarodowy Certyfikat Jakości ISO 9001: 2000

krajowy certyfikat „Akredytacja Szpitala”

tel. (0-89) 532-63-40, 532-62-63, 532-61-61, fax (0-89) 527-57-69

e-mail: adam@szpital.olsztyn.pl, www.olo.szpital.olsztyn.pl