

# Nowe normy ciśnienia krwi

Data publikacji: 31.10.2022 16:32

Kontrola ciśnienia krwi to podstawowa czynność, która pomaga zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób serca. Prowadzi do nich zbyt wysokie ciśnienie, które przeradza się w nadciśnienie tętnicze. Warto więc trzymać rękę na pulsie – i sprawdzać ten parametr. Tu jednak jest pewien haczyk, bo ogólnie proponowana zasada nie zawsze się sprawdza. Badacze z Uniwersytetu Exeter przekonują, że pomiaru ciśnienia warto dokonywać w nieco inny sposób, bo w obu rękach. Mierzenie ciśnienia krwi jest nie tylko sposobem profilaktyki tych zaburzeń, ale też służy monitorowaniu leczenia – również dietetycznego. Prawidłowe ciśnienie u osoby dorosłej powinno wynosić: poniżej 140 mm Hg dla ciśnienia skurczowego (pierwsza wartość) i poniżej 90 mm Hg dla ciśnienia rozkurczowego (druga wartość) – są to wytyczne polskie i europejskie.

Polskie Towarzystwo Kardiologiczne (PTK) oraz Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego (PTNT) przedstawiło nowe normy ciśnienia tętniczego krwi. Prawidłowe ciśnienie krwi wynosiło do tej pory 140/90 mm Hg, a wyższe wartości wskazywały na nadciśnienie tętnicze. Normy te zostały jednak zaostrzone. Oznacza to, że liczba pacjentów ze zdiagnozowanym nadciśnieniem znacznie wzrośnie. Tymczasem wiele osób nie mierzy go wcale.

Prawidłowe ciśnienie krwi to według wcześniej obowiązujących zaleceń wartość 140/90 mm Hg dla wszystkich osób dorosłych powyżej 18. roku życia, a wyższe odczyty wskazywały na nadciśnienie tętnicze. Jednak eksperci z PTS i PTNT postanowili zaostrzyć dotychczasowe normy ciśnienia tętniczego i przedstawili nowe wytyczne z podziałem na kategorie wiekowe. Wśród nich tylko u osób powyżej 80. roku życia dopuszczalna jest obecna wartość, czyli ciśnienie wynoszące 140/90 mm Hg.

Nowe normy prawidłowego ciśnienia tętniczego obecnie to:

- 120-129/70-79 mm Hg – dla osób do 65. roku życia,
- 130-139/70-79 mm Hg – dla osób powyżej 65. roku życia,
- 130-149/70-79 mm Hg – dla osób powyżej 80. roku życia.

Zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze krwi ma niemal 10 mln Polaków, czyli ok. 31,5 proc. społeczeństwa – oszacował Narodowy Fundusz Zdrowia w 2018 r. Natomiast z danych zaprezentowanych pod koniec września 2022 r. z okazji inauguracji XIX edycji ogólnopolskiej kampanii profilaktyczno-edukacyjnej „Serwierz dla serca” wynika, że na nadciśnienie cierpi co najmniej 12 mln Polaków.

Celem tegorocznej kampanii jest podnoszenie świadomości społecznej Polaków w zakresie czynników ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego i zagrożeń z nimi związanych. Patronat nad kampanią sprawuje Polskie Towarzystwo Kardiologiczne oraz Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego.

Wiele osób nie mierzy ciśnienia krwi i nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, że choruje na nadciśnienie tętnicze. Choroba może się bowiem rozwijać przez długi czas bezobjawowo lub dawać niespecyficzne objawy, które często są ignorowane. Symptomy takie jak ból głowy, nadpobudliwość, bezsenność, kołatanie serca czy zaczerwienienie twarzy mogą pojawiać się od czasu do czasu i nie wzbudzać żadnego niepokoju. Jednak nie ignorujemy nawet najdrobniejszych objawów występujących podczas podwyższonego ciśnienia tętniczego krwi.