

SANDOZ

Wysokie ciśnienie krwi i choroby sercowo- -naczyniowe

Dlaczego powinienem
**zrozumieć moje wysokie
ciśnienie krwi** oraz dlaczego
leczenie jest tak **ważne dla
mojego zdrowia?**

Niniejsza broszura dla pacjenta została przygotowana z myślą o osobach, u których zdiagnozowano nadciśnienie tętnicze. Jest ona przeznaczona wyłącznie do celów edukacyjnych i nie należy jej interpretować jako porady medycznej. W związku z tym załączona treść nie może zastępować zaleceń, diagnoz ani planów leczenia przedstawionych przez uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.



Czym jest nadciśnienie tętnicze?

Wysokie ciśnienie krwi lub nadciśnienie tętnicze są to bardzo częste stany kliniczne, które bez odpowiedniego leczenia mogą być niebezpieczne. Nadciśnienie tętnicze rozpoznaje się, jeżeli **ciśnienie wewnątrz naczyń krwionośnych**, które transportują krew z serca po całym organizmie, **jest wyższe niż zakres** ustalony w wytycznych medycznych^{1,2}. Rekomendacje zawarte w wytycznych **dostarczają lekarzom wiedzę medyczną** dotyczącą skutecznego leczenia wysokiego ciśnienia tętniczego¹.



Czy wiesz, że?

- **Większość osób z nadciśnieniem tętniczym nie odczuwa żadnych objawów.** Jedynym sposobem na sprawdzenie, czy cierpisz na tę przypadłość, jest **zbadanie ciśnienia krwi przez lekarza** podczas wizyty^{1,2}.
- **Bardzo wysokiemu ciśnieniu krwi** mogą towarzyszyć takie objawy, jak **ból głowy, niewyraźne widzenie i ból w klatce piersiowej**^{1,2}.
- Niektóre z **najczęstszych czynników**, które mogą zwiększać ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego, to **brak aktywności fizycznej, niezdrowa dieta, palenie tytoniu czy otyłość**¹.

Dlaczego powinieneś kontrolować swoje nadciśnienie tętnicze?

Jeśli nadciśnienie tętnicze **nie jest odpowiednio kontrolowane**, może **negatywnie wpływać** na funkcjonowanie różnych narządów, np. **serca, mózgu i nerek**, oraz prowadzić do rozwoju **chorób układu krążenia**, takich jak **zawał mięśnia sercowego, udar mózgu, choroba tętnic obwodowych lub przewlekła choroba nerek**².



Nadciśnienie tętnicze jest częstym schorzeniem, które może zwiększać ryzyko rozwoju chorób układu krążenia^{2,3}.



Leczenie nadciśnienia tętniczego obejmuje zmianę stylu życia i przyjmowanie leków²

Leczenie nadciśnienia tętniczego **najprawdopodobniej będzie wymagało leczenia farmakologicznego**, ale konieczne są także **zmiany stylu życia, które są również ważną częścią terapii**. Proste zmiany mogą pomóc obniżyć Twoje ciśnienie krwi^{1,2}:



Utrzymuj **zdrowe nawyki żywieniowe** obejmujące warzywa, świeże owoce, ryby, orzechy i niskotłuszczowe produkty mleczne w Twoich posiłkach. **Zmniejsz zawartość soli** w swojej diecie^{1,2}.



Urzymuj **prawidłową masę ciała**^{1,2}.



Ćwicz regularnie^{1,2}.



Rzuć palenie^{1,2}.



Ogranicz picie alkoholu².



Istnieje wiele możliwości leczenia, aby utrzymać nadciśnienie tętnicze pod kontrolą

W celu **kontrolowania wysokiego ciśnienia krwi** można zastosować **różne rodzaje leków**, w zależności od **konkretnej sytuacji klinicznej**².



Początkowe leczenie większości osób z nadciśnieniem tętniczym obejmuje zwykle:

- Leki **pomagające obniżyć ciśnienie krwi** poprzez rozluźnienie lub rozszerzenie naczyń krwionośnych (niektóre z nich to leki nazywane przez lekarzy **inhibitorami ACE i ARB** [sartanami])
- Leki **zapobiegające przedostawaniu się wapnia do komórek serca i tętnic**, ponieważ może to powodować zwężenie naczyń krwionośnych i podwyższenie ciśnienia krwi. Leki te znane są jako **CCB** (blokery kanałów wapniowych)⁴.
- Leki **ułatwiające wydalanie moczu** oraz **zmniejszające nadmiar wody i soli**, zwane **diuretykami**^{2,5}.
- Połączenie **beta-blokerów** z innymi metodami leczenia **obniżającymi ciśnienie krwi i zwalniającymi bicie serca**^{2,5}.






Lekarz wybierze dla Ciebie **najlepsze leczenie** oraz wyjaśni, **kiedy i jak przyjmować leki**, aby **utrzymać ciśnienie krwi pod kontrolą**^{1,2,5}.

Twoje leczenie może wymagać zastosowania więcej niż jednego leku²

Eksperti medyczni zalecają rozpoczęcie leczenia od kombinacji dwóch leków, ponieważ stwierdzono, że jest to skuteczniejsze, nawet w małych dawkach, niż leczenie wyższą dawką tylko jednego leku².

Terapia skojarzona obniża ciśnienie krwi w krótszym czasie w porównaniu z terapią z użyciem tylko jednego leku. Jest to ważne, zwłaszcza jeśli istnieje większe prawdopodobieństwo wystąpienia jakiegokolwiek zdarzenia sercowo-naczyniowego, takiego jak²:

-  **Zawał mięśnia sercowego**, który ma miejsce, gdy do serca dociera za mało krwi, co powoduje uszkodzenie mięśnia sercowego⁶.
-  **Niewydolność serca**, co oznacza, że serce nie jest w stanie prawidłowo pompować krwi do organizmu⁷.
-  **Udar mózgu**, który może wystąpić, gdy dopływ krwi do części mózgu zostaje zatrzymany⁸.

Jedna tabletkę może zawierać dwa leki²

Niektóre metody leczenia nadciśnienia tętniczego są dostępne w postaci leków złożonych (SPC).

SPC zawierają te same leki, które można przyjmować osobno w postaci dwóch lub więcej oddzielnych tabletek, ale połączone w jedną tabletkę. Odpowiednią moc dawki każdego leku dobiera się w zależności od potrzeb zdrowotnych^{2,9}.

Wybierając odpowiednią terapię SPC, Twój lekarz pomaga Ci obniżyć ciśnienie krwi oraz daje dodatkową korzyść w postaci zmniejszenia liczby tabletek, które będziesz przyjmować^{2,9}.

Łączenie leków w jednej tabletkę może pomóc w ich odpowiednim przyjmowaniu. Jest to niezbędne do lepszej kontroli ciśnienia krwi².



Zmniejszenie liczby tabletek może pomóc w kontynuowaniu leczenia².

Dlaczego tak ważne jest, aby stosować się do zaleceń lekarza?

Czasami pacjenci myślą, że nie potrzebują tak wielu leków i często decydują się na zaprzestanie przyjmowania niektórych lub wszystkich z nich^{2,10}.



- Niestosowanie się do przepisanego schematu leczenia nadciśnienia tętniczego** może spowodować, że ciśnienie krwi pozostanie wysokie².
- Może to oddziaływać na Twoje codzienne życie, wpływając na Twój nastrój, pracę, czas wolny i czas spędzony z bliskimi. Może również potencjalnie powodować bardzo poważne, a czasem zagrażające życiu schorzenia, mające istotne konsekwencje dla zdrowia^{2,11}.

Co się stanie, jeśli leczenie nie będzie kontynuowane?






W przypadku pominięcia dawki leki mogą nie działać tak dobrze, jak powinny, a jeśli ciśnienie krwi pozostanie wysokie, w perspektywie średnio- i długoterminowej może prowadzić do chorób serca i innych powikłań sercowo-naczyniowych^{2,5}.




Pamiętaj, że nadciśnienie tętnicze jest chorobą cichą, która zwykle wymaga długotrwałego leczenia². Chociaż leki mogą nie wywoływać widocznej zmiany samopoczucia, nie oznacza to, że nie działają⁵.

Sprawdź swoje nawyki

Pamiętaj o:

-  **Przyjmuj leki regularnie.** Jeśli zajdzie taka potrzeba, ustaw przypomnienie w telefonie.
-  **Postępuj zgodnie z pełnym planem leczenia.**
-  **Przyjmuj odpowiednią dawkę leku zgodnie z zaleceniami lekarza.**

Tego lepiej nie rób:

-  **Nie pomijaj wybranych leków, celowo lub nieumyślnie^{5,12}.**
-  **Nie przerywaj leczenia, gdy poczujesz się lepiej lub osiągniesz swój cel¹³.**
-  **Nie modyfikuj dawek leków przepisanych przez lekarza¹².**



Przestrzegając zaleceń, możesz przyczynić się do redukcji swojego ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych¹⁴. Pamiętaj, że leki nie zadziałają, jeśli ich nie zastosujesz¹³.

Wskazówki, które pomogą Ci kontynuować leczenie



Połącz przyjmowanie leków z codziennymi nawykami, takimi jak przyjmowanie tabletek ze śniadaniem.



Regularnie mierz ciśnienie tętnicze w domu i zapisuj wyniki.



Użyj specjalnych pudełek na pigułki, które pomogą Ci śledzić przyjmowanie tabletek.



Korzystaj z przypomnień, takich jak alerty, w telefonie lub kalendarzu.



Miej leki pod ręką, gdziekolwiek się udasz.



Wszelkie wątpliwości dotyczące leczenia omawiaj z lekarzem.



Zalecone przez lekarza leki złożone (SPC) mogą korzystnie wpływać na redukcję liczby przyjmowanych tabletek, o których należy pamiętać?



Mój dziennik kontroli ciśnienia krwi

Monitoruj ciśnienie krwi codziennie o stałych porach: rano i wieczorem².

Data	Rano	Wieczorem	Notatki (np. aktywność fizyczna, obserwacje związane ze zdrowiem)
	Ciśnienie tętnicze	Ciśnienie tętnicze	



Kontroluj swoje wysokie ciśnieniem krwi.
Zminimalizuj ryzyko dla swojego serca.
Utrzymuj dobry stan zdrowia.

Piśmiennictwo:

1. World Health Organization. Hypertension. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>. Accessed September 2023. 2. Mancia G, Kreutz R, Brunström M, *et al.* 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *J Hypertens.* 2023;41(12):1874–2071. 3. Wang MC, Lloyd-Jones DM. Cardiovascular risk assessment in hypertensive patients. *Am J Hypertens.* 2021;34(6):569–577. 4. Mayo Clinic. Calcium channel blockers. Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/calcium-channel-blockers/art-20047605>. Accessed September 2023. 5. NHS. High blood pressure (hypertension): treatment. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-pressure-hypertension/treatment>. Accessed September 2023. 6. NHS. Heart attack. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack>. Accessed September 2023. 7. NHS. Heart failure. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-failure>. Accessed September 2023. 8. NHS. Stroke. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/stroke>. Accessed September 2023. 9. Sarzani R, Laureti G, Gezzi A, *et al.* Single-pill fixed-dose drug combinations to reduce blood pressure: the right pill for the right patient. *Ther Adv Chronic Dis.* 2022;13:20406223221102754. 10. Farrell B, French Merkle V, Ingar N. Reducing pill burden and helping with medication awareness to improve adherence. *Can Pharm J (Ott).* 2013;146(5):262–269. 11. Schmieder RE, Jumar A, Fronk EM, *et al.* Quality of life and emotional impact of a fixed-dose combination of antihypertensive drugs in patients with uncontrolled hypertension. *J Clin Hypertens (Greenwich).* 2017;19(2):126–134. 12. Burnier M, Egan BM. Adherence in hypertension. *Circ Res.* 2019;124(7):1124–1140. 13. Kleinsinger F. Understanding noncompliant behavior: definitions and causes. *Perm J.* 2003;7(4):18–21. 14. Burnier M. Blood pressure control—the role of single-pill combination therapies. *Eur Cardiol.* 2009;5(1):52–55. 2009.