

Powikłania nadciśnienia: jak im zapobiegać

Nieleczone lub źle kontrolowane nadciśnienie tętnicze, utrzymujące się latami, może prowadzić do poważnych, czasem nieodwracalnych powikłań w wielu narządach. Zrozumienie tych zagrożeń pomaga docenić znaczenie systematycznego leczenia.

Wpływ nadciśnienia na serce

Przewlekłe podwyższone ciśnienie tętnicze zmusza serce do pracy pod większym obciążeniem, co z czasem prowadzi do przerostu mięśnia sercowego, a w dalszej perspektywie do niewydolności serca. Nadciśnienie jest też jednym z głównych czynników ryzyka choroby wieńcowej i zawału serca, ponieważ przyspiesza rozwój miażdżycy w tętnicach wieńcowych.

Wpływ na mózg i nerki

Nadciśnienie tętnicze jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka udaru mózgu, zarówno niedokrwinnego, jak i krwotocznego, ponieważ uszkadza ściany naczyń mózgowych i sprzyja powstawaniu zakrzepów lub pęknięciom naczyń. Jednocześnie długotrwale podwyższone ciśnienie uszkadza drobne naczynia w nerkach, przyczyniając się do rozwoju przewlekłej choroby nerek, a w skrajnych przypadkach do konieczności dializoterapii.

Jak skutecznie zapobiegać powikłaniom

Najskuteczniejszą metodą zapobiegania powikłaniom nadciśnienia jest utrzymywanie ciśnienia tętniczego w zalecany przez lekarza zakresie, poprzez regularne przyjmowanie leków, zdrową dietę, aktywność fizyczną, utrzymanie prawidłowej masy ciała, niepalenie tytoniu oraz kontrolę innych czynników ryzyka, takich jak podwyższony cholesterol czy cukrzyca. Regularne badania kontrolne, w tym okresowa ocena pracy serca, nerek i, w razie potrzeby, dna oka, pozwalają wcześniej wykryć ewentualne powikłania.

Podsumowanie

Powikłania nadciśnienia tętniczego rozwijają się zwykle powoli i podstępnie, dlatego konsekwentne leczenie i regularne badania kontrolne mają kluczowe znaczenie dla ochrony serca, mózgu i nerek przed ich wystąpieniem.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.