



## **Polacy u kardiologa i hipertensjologa: nadciśnienie tętnicze może pojawić się u osób w każdym wieku**

2026-05-14

Światowy Dzień Nadciśnienia Tętniczego obchodzimy 17 maja, a jego tegoroczna odsłona odbywa się pod ogłoszonym przez WHO[[1](#)] hasłem: „Wspólnie kontrolujemy nadciśnienie: regularnie mierz ciśnienie krwi, pokonaj cichego zabójcę”. Coraz więcej Polaków zmaga się z tą groźną chorobą cywilizacyjną, powinniśmy więc jednoczyć siły, by skutecznie zapobiegać jej skutkom, niebezpiecznym dla naszego zdrowia i życia. Jak to robić, skoro schorzenie długo nie daje wyraźnych objawów?

Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że z nadciśnieniem tętniczym żyje już około 1,4 miliarda ludzi, a eksperci Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego oceniają, że znajdujemy się w czołówce dotkniętych nią krajów europejskich – w 2024 r. głównym powodem wizyt ambulatoryjnych w poradniach kardiologicznych (48%) było właśnie nadciśnienie. Ta cicha epidemia ma znaczący wpływ także na gospodarkę – jak wynika z danych opublikowanych przez Medicover, zmaga się z nią już prawie jedna trzecia polskich pracowników[2].

I choć skuteczne i przystępne cenowo metody leczenia są dostępne, wiele osób nie korzysta z nich, ponieważ nie zdają sobie sprawy z tego, że są chore. Tymczasem brak diagnozy i odpowiedniego leczenia lub bagatelizowanie objawów mogą doprowadzić do ciężkich powikłań: nadciśnienie zwiększa ryzyko rozwoju miażdżycy, zawału mięśnia sercowego, niewydolności serca, udarów, przyspiesza proces sztywnienia tętnic, prowadzi do przerostu lewej komory serca czy upośledzenia pracy nerek. Może też wpływać na narząd wzroku i powodować zmiany siatkówki lub ślepotę.

## **Jak rozpoznać „cichego zabójcę”**

Częstość występowania nadciśnienia tętniczego wzrasta wraz z wiekiem – w Polsce choroba ta dotyczy niemal trzech czwartych osób w wieku 80 lat i więcej, jednak może występować u pacjentów w każdym wieku. Najczęściej ma ono charakter samoistny (pierwotny), który rozpoznaje się u ponad 90% dorosłych chorych – w takich przypadkach nie udaje się wskazać tylko jednej przyczyny jego rozwoju. W praktyce oznacza to, że nie jest wynikiem jednej, konkretnej choroby (np. nerek, nadnerczy czy zaburzeń hormonalnych), rozwija się stopniowo (często przez wiele lat), związane jest z zespołem czynników ryzyka, takich jak: predyspozycje genetyczne, styl życia (nadmierna podaż soli, brak aktywności fizycznej, otyłość), przewlekły stres, wiek.

Nadciśnienie wtórne to postać nadciśnienia tętniczego, w której podwyższone wartości ciśnienia krwi są następstwem możliwej do zidentyfikowania choroby lub czynnika. Może być związane m.in. z chorobami nerek i dróg moczowych, zaburzeniami hormonalnymi (np. nadnerczy, tarczycy), obturacyjnym bezdechem sennym, zwężeniem tętnic nerkowych, stosowaniem niektórych leków lub substancji (np. NLPZ, steroidów). Nadciśnienie wtórne nie jest zatem chorobą samoistną, lecz objawem innego schorzenia, a po rozpoznaniu i leczeniu przyczyny ciśnienie tętnicze może się normalizować lub znacząco obniżyć.

**Kardiolog Rafał Łukaszewicz z Medicover** tłumaczy, jakie wartości ciśnienia powinny nas niepokoić:

Nadciśnienie tętnicze rozpoznaje się wtedy, gdy wartości ciśnienia tętniczego krwi są trwale podwyższone, czyli wynoszą co najmniej 140/90 mm Hg (skurczowe  $\geq$  140 mm Hg i/lub rozkurczowe  $\geq$  90 mm Hg). Co ważne – pojedynczy podwyższony pomiar nie jest wystarczający do rozpoznania choroby. Do potwierdzenia istnienia nadciśnienia konieczne są: wielokrotne pomiary gabinetowe wykonane w różnych dniach lub całodobowe monitorowanie ciśnienia metodą holtera albo systematyczne pomiary domowe (prowadzenie dzienniczka ciśnienia tętniczego). W sytuacjach, gdy wartości są wyższe niż 180/120 mmHg mówimy o „kryzie nadciśnieniowej” lub „przełomie nadciśnieniowym”, stanowiącym zagrożenie życia i wymagającym pilnej interwencji lekarskiej – tu jednym z najbardziej charakterystycznych objawów bywa np. obrzęk płuc. Nie wahajmy się wówczas wezwać karetki.

### **Hipotonia - kiedy ciśnienie jest zbyt niskie**

W edukacji dotyczącej prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego warto również zwrócić uwagę na znacznie rzadziej poruszany temat, jakim jest hipotonia – inaczej hipotensja, czyli niskie ciśnienie lub niedociśnienie. Tu wartości spadają poniżej 90/60 mmHg u kobiet oraz 100/70 mmHg u mężczyzn. Może ona mieć podłoże genetyczne, być związana z chorobami (m.in. cukrzyca) czy przyjmowaniem niektórych leków. Często towarzyszą jej zawroty głowy lub omdlenia, nudności czy zaburzenia rytmu serca, zatem warto skonsultować się z lekarzem.

## **Wspólnie możemy znacznie więcej**

Zgodnie z tegorocznym hasłem Światowego Dnia Nadciśnienia Tętniczego, aby zapobieganie i leczenie tego schorzenia były skuteczne, kluczowe jest połączenie działań pacjentów, społeczeństwa, pracodawców i systemu ochrony zdrowia.

Na poziomie jednostkowym kluczowa jest adherencja, czyli branie przez pacjentów współodpowiedzialności za leczenie. Wielu z nich dowiaduje się, że są chorzy niejako „przy okazji”, w czasie badań związanych z innymi problemami zdrowotnymi. Choć zarówno do postawienia diagnozy, jak i po jej postawieniu odpowiednia kontrola ciśnienia krwi jest niezwykle ważna, dane pokazują, że dba o nią tylko około jeden na czterech chorych[3]. Tymczasem pacjenci powinni robić to codziennie, zwykle rano i wieczorem, z użyciem ciśnieniomierza i zgodnie ze wskazówkami (obejmują one m.in. wyciszenie przez rozpoczęciem pomiaru czy odpowiednią pozycję ciała). Wyniki należy notować w przeznaczonym do tego dzienniczku, za każdym razem dodając datę i godzinę oraz wyniki pomiaru, a także informacje na temat tętna. Istotną informacją dla lekarza będą wszelkie adnotacje zwracające uwagę na to, co mogło wpłynąć na wysokość ciśnienia przy danym pomiarze np. stres czy wypicie napoju z kofeiną. Ponadto warto notować objawy, takie jak bóle czy zawroty głowy i korelować je ze zmierzonymi wartościami ciśnienia. Jeśli lekarz uzna to za konieczne, może także zlecić całodobowe mierzenie ciśnienia nazywane potocznie holterem ciśnieniowym.

Podobnie jak codzienne pomiary, kluczowe jest regularne przyjmowanie leków. Pacjentom mającym problem z pamiętaniem o ich zażywaniu z pomocą przychodzi SPC (*Single Pill Combination*) czyli nowoczesne, złożone leki hipotensyjne – dwa lub trzy w jednej pigułce.

W codziennej walce z chorobą ogromne znaczenie ma też odpowiednia dieta, np. DASH (od ang. *Dietary Approaches to Stop Hypertension*), w której nacisk kładzie się m.in. na spożywanie warzyw i owoców oraz produktów zawierających potas, przy jednoczesnym ograniczaniu ilości sodu (soli). To dieta zalecana nie tylko pacjentom z diagnozą, ale także wszystkim tym, którzy chcą uniknąć choroby w przyszłości. Powinna jej towarzyszyć regularna aktywność fizyczna, która wspomaga walkę z zaburzeniami lipidowymi, obniża ciśnienie krwi i działa przeciwmiażdżycowo.

## **Ważna rola pracodawców**

Profilaktyka chorób układu krążenia powinna być także stałym elementem działań prozdrowotnych w miejscu pracy. W 2024 r. nieprawidłowe ciśnienie tętnicze dotyczyło niemal jednej trzeciej badanych pracowników w Polsce, w tym wyraźnie częściej mężczyzn (38,5%) niż kobiet (18,3%). Choć zapadalność na chorobę nasila się z wiekiem – choruje na nią ponad 44% pracujących w wieku 60 lat i więcej, czyli Baby Boomers – młodsze osoby też są narażone na jej wystąpienie: Milenialsi (blisko 27%), pokolenie X (ponad 41%), a nawet przedstawiciele pokolenia Z (ponad 18%). Ważne są zatem edukacja, dostęp do badań przesiewowych oraz programy wspierające aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie pracowników.[4]

W zwróceniu uwagi na problem i postawieniu diagnozy pomocne są badania medycyny pracy, w których pomiar ciśnienia tętniczego jest obligatoryjnym elementem oceny stanu zdrowia. Medycyna pracy jest cennym zasobem w polskim systemie zdrowia, z którego warto korzystać. Dla zdrowego i aktywnego zawodowo Polaka bywa bowiem często jedynym kontaktem z lekarzem na przestrzeni wielu lat

- dodaje kardiolog Rafał Łukaszewicz.

Wczesne wykrycie choroby nadciśnieniowej i dobrze dobrane leczenie poprawiają jakość życia pacjentów i zmniejszają ryzyko powikłań.



Medicover w Polsce - Backgrounder PL&ENG 2026.pdf

[Download](#)



Polacy u kardiologa i hipertensjologa - nadciśnienie tętnicze może pojawić się u osób w każdym wieku.jpg

[Download](#)