

„IDŹ NA REKORD. WYGRAJ Z NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM!”

XIX edycja ogólnopolskiej kampanii profilaktyczno-edukacyjnej Servier dla Serca

Mierz ciśnienie tętnicze, bo warto! – to główne przesłanie XIX edycji ogólnopolskiej kampanii profilaktyczno-edukacyjnej Servier dla Serca, która w tym roku w całości poświęcona jest budowaniu świadomości i edukacji w kierunku korzyści zdrowotnych płynących z kontrolowania i właściwego leczenia nadciśnienia tętniczego. „Idź na rekord. Wygraj z nadciśnieniem tętniczym” to hasło towarzyszące tegorocznej odsłonie kampanii.

Nadciśnienie tętnicze – realne zagrożenie życia

Nadciśnienie tętnicze jest wypadkową czynników środowiskowych i genetycznych. Czynniki środowiskowe to brak aktywności fizycznej, otyłość, nieprawidłowa dieta z dużą ilością soli i cukru, stres, palenie papierosów, nadmierne spożycie alkoholu, zła jakość snu. To podstępne schorzenie, ponieważ przez wiele lat może nie powodować żadnych objawów, a pierwsze niespecyficzne sygnały ostrzegawcze zazwyczaj są przez chorych lekceważone. Ciśnienie tętnicze rośnie wraz z wiekiem – u mężczyzn zaczyna się rozwijać w wieku 30-40 lat, u kobiet najczęściej w wieku 40-60 lat. To dobry moment by rozpocząć systematyczną kontrolę ciśnienia tętniczego.

Wyniki badania z 2021 r., zrealizowanego przez Imperial College w Londynie i Światową Organizację Zdrowia (World Health Organization – WHO), wskazują, że na świecie liczba pacjentów z nadciśnieniem tętniczym podwoiła się z 650 milionów w 1990 r. do 1,28 miliarda w 2019 r. Jednocześnie warto podkreślić, że ponad 700 milionów osób żyje z nieleczonym nadciśnieniem.

Jak wynika z danych Narodowego Funduszu Zdrowia w 2018 r. niemal 10 milionów dorosłych Polaków miało zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze, co stanowiło 31,5% populacji żyjącej w naszym kraju. Statystycznie więc co trzeci dorosły Polak zmagają się z podwyższonym ciśnieniem krwi. Brak charakterystycznych objawów sprawia, że wiele osób pozostaje niezdiagnozowanych, dlatego szacuje się, że obecnie problem nadciśnienia tętniczego dotyczy 12 milionów Polaków.

Biorąc pod uwagę trudności i ograniczenia w dostępie do opieki zdrowotnej wywołane trwającą od ponad dwóch lat pandemią, można przypuszczać, że zaciągnięty w ten sposób dług zdrowotny w obszarze kardiologii, spowodował wzrost liczby pacjentów z nadciśnieniem tętniczym. Szacuje się – i są to szacunki jeszcze sprzed pandemii – do roku 2035 liczba pacjentów z nadciśnieniem tętniczym zwiększy się o połowę. W skali światowej w 2025 r. na tę chorobę będzie cierpieć 29,2% dorosłej populacji, czyli 1,56 miliarda ludzi.

„Wczesne wykrycie nadciśnienia tętniczego to klucz w dalszym postępowaniu z pacjentem. Niestety, bardzo często, szczególnie na początku, chorobie nie towarzyszą żadne dolegliwości lub są one na tyle niespecyficzne, że nie wzbudzają podejrzeń, usypiają czujność chorego lub wręcz są przez niego bagatelizowane. W konsekwencji zdarza się, że pierwszym objawem nadciśnienia tętniczego staje się zawał serca lub udar mózgu. Często, w momencie rozpoznania, u chorego obecne są już powikłania narządowe, takie jak przerost mięśnia sercowego, zmiany naczyniowe, czy zaburzenia funkcji nerek. Powodują one skrócenie oczekiwanej długości życia, przyczyniają się do obniżenia jego jakości i niosą ze sobą znaczne koszty społeczne” – wyjaśnia prof. dr hab. n. med. Aleksander Prejbisz – Prezes Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego, główny ekspert merytoryczny XIX edycji kampanii Servier dla Serca. „Najczęściej zapominamy, że najprostszym sposobem na uniknięcie zdrowotnych komplikacji jest profilaktyka i związane z nią wczesne wykrywanie, a następnie eliminacja powszechnie znanych czynników ryzyka. Regularny pomiar ciśnienia tętniczego to najprostsza droga, aby dowiedzieć się czy jego wartości nie są podwyższone i czy nie nadszedł czas na konsultację kardiologiczną, która może uchronić przed niebezpiecznymi skutkami nieleczzonego nadciśnienia tętniczego” – dodaje prof. Aleksander Prejbisz.

Leczenie nadciśnienia tętniczego polega na modyfikacji stylu życia, dzięki której można uzyskać obniżenie wartości ciśnienia, a bez której skuteczność farmakoterapii czasami bywa ograniczona. Drugi element postępowania to właśnie leczenie farmakologiczne z zastosowaniem leków hipotensyjnych. Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego podaje, że podstawowym celem terapii pacjenta z nadciśnieniem tętniczym jest zmniejszenie śmiertelności oraz globalnego ryzyka powikłań sercowo-naczyniowych i nerkowych.

„Nadciśnienie tętnicze jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych schorzeń na świecie, które jest zaliczane do grupy chorób cywilizacyjnych. . Jednocześnie, z uwagi na szeroką dostępność dobrych leków obniżających wartości ciśnienia tętniczego, jest to choroba przewlekła, którą z powodzeniem można utrzymywać pod kontrolą. Warto jednak pamiętać, że skuteczność terapii w dużej mierze oparta jest na współpracy pacjenta z lekarzem, wzajemnym zaufaniu oraz odpowiedzialności samych pacjentów” – podkreśla dr hab. n. med. Jacek Wolf, Prezes Elekt Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego. „Rozpoznanie nadciśnienia tętniczego i podjęcie jego terapii wymaga od

pacjenta zmian w zakresie stylu życia, modyfikacji nawyków żywieniowych i zwiększenia aktywności fizycznej. Zwykle jednak poza działaniami nefarmakologicznymi, zachodzi konieczność włączenia farmakoterapii. Zachowując kryterium skuteczności, przy wyborze leczenia należy uwzględnić oczekiwania pacjenta. Mamy do wyboru szereg skutecznych leków hipotensyjnych – obecnie wiele z nich jest dostępnych w połączeniach w jednej tabletkie (SPC tj. 2 lub 3 leki z różnych grup o komplementarnych mechanizmach działania). Takie rozwiązanie, przewidziane do stosowania raz na dobę u większości chorych na nadciśnienie tętnicze, ułatwia przestrzeganie zaleceń i kontrolowanie wartości ciśnienia tętniczego przez długie lata” – **dodaje doc. Jacek Wolf.**

Kardiologiczna Poradnia Servier ponownie w trasie

„Pozornie mogłoby się wydawać, że o nadciśnieniu tętniczym wiadomo już wszystko i że schorzenie to jest dobrze rozpoznane w społeczeństwie. Tymczasem, jak podkreślają eksperci kliniczni, to wciąż jeden z najczęściej występujących czynników ryzyka sercowo-naczyniowego, a ze względu na jego nierzadko występujący bezobjawowy przebieg, pozostaje często nierozpoznane i tym samym nie jest leczone, czego skutkiem są niebezpieczne dla zdrowia i życia powikłania” - **wskazuje Ewa Ciepłowicz, Kierownik ds. CSR i Komunikacji Wewnętrznej Servier Polska, przedstawiciel organizatora kampanii profilaktyczno-edukacyjnej Servier dla Serca.** „Dostrzegając nieustanną konieczność podnoszenia świadomości społecznej na temat czynników ryzyka schorzeń kardiologicznych, w tegorocznej edycji kampanii Servier dla Serca naszą uwagę skupiamy na problematyce profilaktyki nadciśnienia tętniczego. We współpracy z ekspertami podejmujemy działania edukacyjno-informacyjne wskazując m.in. na korzyści zdrowotne płynące z kontrolowania i właściwego leczenia nadciśnienia tętniczego. Ogromnie się cieszę, że po trudnym dla wszystkich okresie pandemii możemy częściowo wrócić z naszą kampanią do formuły stacjonarnej, oferując w różnych zakątkach Polski bezpłatne badania profilaktyczne i konsultacje kardiologiczne. Dodatkowo, w tym roku idziemy na rekord – podejmujemy próbę ustanowienia Rekordu Polski i Rekordu Guinnessa w samodzielnym mierzeniu ciśnienia tętniczego w określonym czasie. Chcemy w ten sposób udowodnić, że pomiar ciśnienia tętniczego nie jest trudny, a jego kontrola jest niezwykle istotna w profilaktyce chorób układu sercowo-naczyniowego” – **dodaje Ewa Ciepłowicz.**

W ramach kampanii Servier dla Serca mieszkańcy 6 miast w Polsce (Bydgoszcz, Zabrze, Rzeszów, Lublin, Białystok i Warszawa) będą mogli skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych chorób układu sercowo-naczyniowego: pomiaru ciśnienia tętniczego, stężenia glukozy i cholesterolu oraz wskaźnika BMI (masy ciała). W uzasadnionych przypadkach pojawi się także możliwość skorzystania z konsultacji kardiologicznej oraz badania EKG serca.

Piotr Gruszka – Ambasador, rekordzista

Ambasadorem XIX edycji kampanii został Piotr Gruszka, siatkarz, trener, rekordzista pod względem liczby meczów rozegranych w reprezentacji Polski. „*Bardzo się cieszę, że moje drogi ponownie krzyżują się z kampanią Servier dla Serca. 8 lat temu miałem przyjemność wspierać XII edycję akcji i program edukacyjny Mamo, Tato, dbajmy o serce! dotyczący profilaktyki chorób układu krążenia, skierowany do dzieci szkół podstawowych. W tym roku chciałbym ponownie zwrócić uwagę na aspekt aktywności fizycznej podkreślając, że sport to nie tylko dobre samopoczucie i smukła sylwetka, ale przede wszystkim środek prewencyjny przed większością chorób – w tym przed nadciśnieniem tętniczym. Zachęcam do wykonywania nawet tych najprostszych ćwiczeń, jak marsz czy spacer, bo naprawdę warto!*”

– **przekonuje tegoroczny Ambasador, Piotr Gruszka**

Idź na rekord. Wygraj z nadciśnieniem tętniczym!

W ramach tegorocznej odsłony Servier dla Serca podjęta zostanie próba ustanowienia Rekordu Guinnessa i Rekordu Polski w największej liczbie jednoczesnych pomiarów ciśnienia tętniczego wykonywanych samodzielnie. Próba ustanowienia obu rekordów ma na celu podkreślenie znaczenia oraz łatwości z jaką możliwe jest prowadzenia samodzielnej kontroli, także w warunkach domowych. Wydarzenie odbędzie się **6 października (czwartek), w Warszawie w klubie Stodoła (ul. Stefana Batorego 10) o godzinie 12:00**. Każdy, kto ukończył 18 lat może stać się uczestnikiem tego niecodziennego wyzwania. Nie wymagana jest wcześniejsza rejestracja (wejście na miejsce wydarzenia od godziny 11:00).

Tegorocznej kampanii merytorycznego wsparcia udzielili: Polskie Towarzystwo Kardiologiczne i Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego.

Kampania została objęta patronatem przez: Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pacjentów ze Schorzeniami Serca i Naczyń ECOSerce, Polskie Stowarzyszenie Osób z Niewydolnością Serca oraz Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej.

Partnerem próby ustanowienia Rekordu Guinnessa i Rekordu Polski w największej liczbie jednoczesnych pomiarów ciśnienia tętniczego wykonywanych samodzielnie jest firma OMRON.

Więcej o kampanii na www.dbajoserce.pl, www.facebook.com/dbajoserce oraz www.instagram.com/dbajoserce.

Kontakt dla mediów:

Sylwia Olczak, PRIMUM PR, s.olczak@primum.pl, tel. 608 072 086

Andrzej Kryński, PRIMUM PR, a.krynski@primum.pl, tel. 501 620 838

Bibliografia:

Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym - 2019 rok. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego, Nadciśnienie tętnicze w praktyce, 2019;5(1):1-86.

Wytyczne PTL/KLRWP/PTK/PTDL/PTD/PTNT diagnostyki i leczenia zaburzeń lipidowych w Polsce 2021, Nadciśnienie tętnicze w Praktyce, 2021;7(3):113-122

NFZ o zdrowiu. Nadciśnienie tętnicze, Departament Analiz i Strategii, Narodowy Fundusz Zdrowia, 2019

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

<https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension>

<https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/cisnienie-pod-kontrola>

https://hiperedu.pl/index.php/dla_pacjenta/najczesciej_zadawane_pytania

https://www.mp.pl/pacjent/nadcisnienie/informacje/cisnienie_nadcisnienie/58698,nadcisnienie-tetnicze

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/kardiologia/nadcisnienie-tetnicze-objawy-przyczyny-leczenie-dieta-aa-7bCS-4LN6-KEAH.html>

<https://portal.abczdrowie.pl/nadcisnienie-tetnicze>

<https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-ukladu-krazenia,nadcisnienie---przyczyny--objawy--leczenie--powiklania--jak-wykonac-pomiar-,artykul,1671131.html>