

Zakład Pielęgniarstwa Internistycznego¹
Departament of Medical Ward Nursing
Zakład Pielęgniarstwa Psychiatrycznego²
Departament of Psychiatric Nursing
Zakład Anestezjologii i Intensywnej Opieki Pielęgniarskiej³
Department of Anaesthesiology and Nursing-Intensive Care
Zakład Pielęgniarstwa Neurologicznego⁴
Departament of Neurological Nursing
Wydział Opieki i Oświaty Zdrowotnej Śląskiej Akademii Medycznej
Faculty of Didactics and Health Care of the Medical University of Silesia in Katowice

IWONA WŁODARCZYK,¹ ALEKSANDRA CIEŚLIK,² KATARZYNA GÓJ,³
JOANNA WANOT,³ KATARZYNA ANUSZEWSKA-MASTALERZ,⁴
ILONA JASNOS⁴

***Analysis of factors contributing arterial hypertension
among inhabitants of silesian towns***

**Analiza czynników przyczyniających się do występowania nadciśnienia tętniczego
u mieszkańców miast Górnego Śląska**

WSTĘP

Nadciśnienie tętnicze jest jedną z głównych przyczyn chorobowości i śmiertelności sercowo-naczyniowej. Stanowi poważny problem społeczny. W około 90% przypadków choroba ma charakter pierwotny (nadciśnienie samoistne).

Podwyższone ciśnienie współistnieje często z zaburzeniami metabolicznymi tj. otyłość, insulinooporność, nietolerancja glukozy lub cukrzyca, dyslipidemia. Najpoważniejszymi powikłaniami nadciśnienia są: choroba wieńcowa, niewydolność krążenia, udar mózgu, ośłupienie naczyniopochodne, niewydolność nerek.

Chociaż nadciśnienie uwarunkowane jest częściowo genetycznie to jednak poznano szeregi czynników środowiskowych wpływających na rozwój tej choroby.

Duże badania epidemiologiczne wykazały jednoznacznie, że nefarmakologiczne czynniki mogą mieć zdecydowany wpływ na wystąpienie i przebieg choroby oraz jej powikłań.

Tradycja dotycząca nawyków żywieniowych i innych elementów stylu życia wydaje się wywierać znaczący wpływ na zachowania prozdrowotne różnych grup społecznych. Dotyczy to najpewniej także populacji regionu Górnego Śląska, gdzie w związku z ciężką pracą fizyczną wielu mieszkańców tradycyjna kuchnia preferuje potrawy wysokokaloryczne obfite w tłuszcze zwierzęce.

CEL PRACY

Celem pracy była analiza środowiskowych czynników ryzyka nadciśnienia tętniczego populacji miast Górnego Śląska.

MATERIAŁ I METODYKA

Badaniami objęto 209 mieszkańców Katowic i okolicznych miast. Z tej grupy wyselekcjonowano 70 osób, u których stwierdzono podwyższone wartości ciśnienia tętniczego krwi (powyżej 140/90 mmHg) i objęto ich dalszymi badaniami.

Grupa ta liczyła 37 kobiet (52,86%) i 33 mężczyzn (47,14%), w przedziale wiekowym 50-70 lat (70%), pozostała część to osoby między 30-50 rokiem życia (30%); o średniej wieku 53 lata.

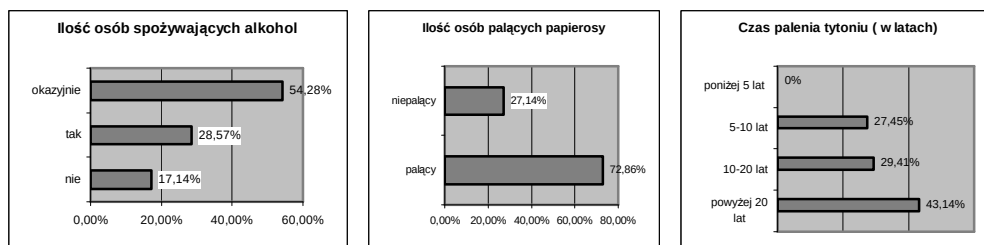
Wszystkich badanych poproszono o zgodę wypełnienia anonimowej ankiety dotyczącej czynników ryzyka nadciśnienia tętniczego krwi. Opracowana ankieta obejmowała 12 pytań zamkniętych i półotwartych oraz metryczkę demograficzną. Dokonano również pomiarów wzrostu i masy ciała obliczając wskaźnik BMI.

WYNIKI I OMÓWIENIE

Na wstępie dokonano analizy rodzaju wykonywanej pracy, z której wynika, że 34 osób (48,57%) wykonuje pracę o charakterze umysłowym, 19 respondentów (27,14%) zajmuje się pracą fizyczną. Natomiast 14 ankietowanych (20%) otrzymuje obecnie świadczenia emerytalne.

Z przeprowadzonych badań wynika, iż 42% ankietowanych posiada wyższe wykształcenie, 30% osób ma wykształcenie średnie, natomiast 28% zawodowe.

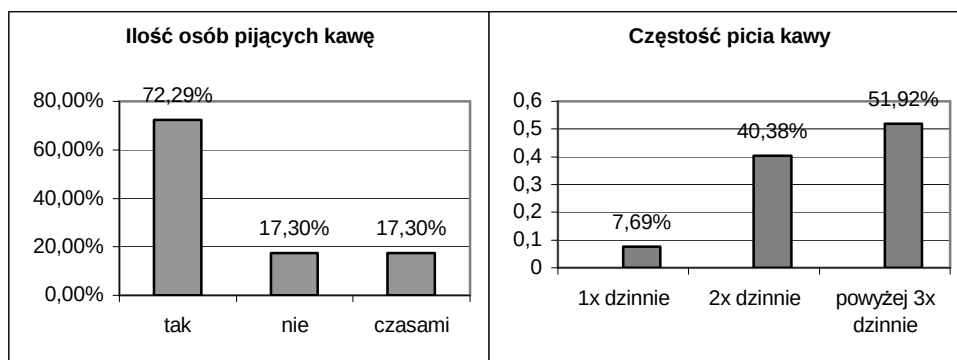
Większość badanych osób bo 87,14% spożywa 3 posiłki dziennie. Szczególnie niepokojąca jest opinia ankietowanych odnośnie potraw słonych i ostro przyprawionych, bowiem 70% z nich spożywa takie posiłki, oraz produktów tłustych i smażonych, które wylicza 72,85% respondentów.



Ryc. 1, 2, 3. Używki przyczyniające się do występowania nadciśnienia tętniczego

Największy procentowo odsetek badanych tj. 72,86% stanowią osoby palące papierosy. Osoby spożywające alkohol okazjnie stanowią 54,28%. Niepokojący jest jednak fakt, iż 43,14% respondentów pali papierosy przez ponad 20 lat, a 29,49% żyje z nałogiem od 10-20 lat.

Ryc. 4, 5. Ilość osób pijących kawę



Dość duży odsetek osób, bo 74,29% ankietowanych piję kawę, 17,3% badanych nie wykazuje zainteresowania tą używką i tyle samo osób spożywa kawę okazjnie tzn. od czasu do czasu. Z dalszej analizy wynika, że: 51,91% respondentów pije kawę częściej niż 3 razy dziennie, 40,38% badanych dwa razy dziennie, natomiast 7,69% ogranicza się do spożycia jednej kawy w ciągu dnia.

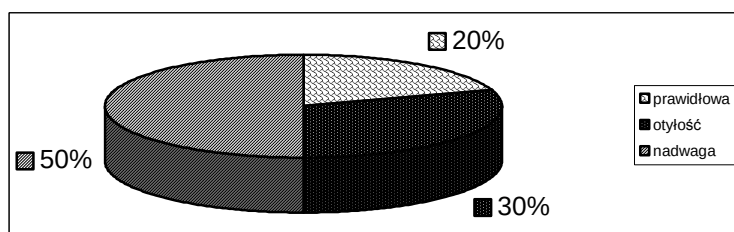
Istotny jest związek między stresem, a występowaniem nadciśnienia tętniczego. Wyniki przeprowadzonych badań ukształtowały się następująco: 70% ankietowanych uważa swoją pracę za stresującą, 58,57% populacji w grupie badawczej ma z powodu stresu trudności z zasypianiem, 74,29% respondentów zgłasza wzmożoną nerwowość szczególnie w sytuacjach stresujących, a 84,29% badanych uważa, że skutkiem stresu jest towarzyszące im wzmożone łaknienie.

Niepokojący jest fakt, że aż 70% ankietowanych prowadzi mało aktywny, siedzący tryb życia, co oznacza, że nie uprawiają sportu.

Tabela 1. Częstość wykonywania pomiarów ciśnienia tętniczego krwi przez respondentów

Pomiar ciśnienia tętniczego	Pomiar w %
2x dziennie	8,57
1x dziennie	14,29
1x w tygodniu	34,29
1x w miesiącu	15,71
1x na 6 miesięcy	17,42
inne	10

Na pytanie „Jak często wykonuje pan(i) pomiary ciśnienia tętniczego krwi?”, 34,29% ankietowanych stwierdziło, że kontroluje pomiar ciśnienia tętniczego krwi tylko jeden raz w tygodniu.



Ryc.6. Wykres przedstawiający masę ciała

Z przeprowadzonych badań wyraźnie wynika, że nadwaga występuje u 50% ankietowanych, a otyłość u 30% respondentów.

Z analizy badań wynika, że aż 36 osób (51,43%) ma rozpoznane nadciśnienie tętnicze. Pozostali nie korzystają z opieki lekarskiej.

Powyższą analizę porównano z najnowszymi wynikami badań, które zostały przeprowadzone wśród mieszkańców Łodzi w ramach programu CINDI – Polska w 2001 roku. Badaniem objęto 1857 osób w wieku 18-64 roku życia, w tym 1012 mężczyzn i 845 kobiet. Podwyższone wartości ciśnienia tętniczego stwierdzono u 638 badanych (34,3%), w tym u 226 kobiet (26,7%) i 412 mężczyzn (40, 7%). Jedynie około 14% badanych (261 osób), przyznało się, że choruje na nadciśnienie, pozostałe 20% nie były tego świadome. Analizując grupę 261 chorych jedynie u 91 (34,8%) pomiar ciśnienia był prawidłowy, a u pozostałych 170 podwyższony. Wśród osób świadomych swej choroby około 20% przyznaje, że korzysta z porad lekarza i podobnie 18,4% nie stosuje leków obniżających ciśnienie. Reasumując, co piąty chory z nadciśnieniem tętniczym nie leczy się, a kolejnych 40% jest leczonych nieskutecznie.

WNIOSKI

1. Niewielka aktywność fizyczna (nie uprawianie sportu i brak ruchu), nadmierne obciążenie, stresująca praca, niewłaściwa dieta, nadwaga i otyłość, nadmierne stosowanie używek to główne czynniki predysponujące do wystąpienia nadciśnienia tętniczego w badanej populacji.
2. W badanej grupie obserwowano się wraz z wiekiem wzrost ilości osób z nadciśnieniem tętniczym krwi.
3. Deklarowana gotowość regularnej samokontroli ciśnienia tętniczego krwi przez tylko 47,14% ankietowanych wynika z jednej strony z niskiej świadomości profilaktycznego znaczenia okresowego kontrolowania swego stanu zdrowia, z drugiej zaś z faktu niedostatecznego funkcjonowania opieki zdrowotnej w zakresie edukacji społeczeństwa.
4. Duża grupa osób z nadciśnieniem nie korzystała z opieki lekarskiej.

PIŚMIENNICTWO

1. Grodzicki T. i wsp.: Nadciśnienie tętnicze u osób w wieku podeszłym, Wydawnictwo Via Medica, Gdańsk 2000.
2. Januszewicz W. i wsp.: Nadciśnienie tętnicze, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1993.
3. Krupa-Wojciechowska B. i wsp.: Nadciśnienie w codziennej praktyce, Wydawnictwo Medyczne Mak-med., Gdańsk 1997.
4. Leibold G.: Ryzyko nadciśnienia. Wydawnictwo Mia-Gro, Warszawa 1999.
5. Tołoczko T.: Stanowisko Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego, Wydawnictwo PENTOR, Warszawa 2000.

STRESZCZENIE

Celem prowadzonych badań było wyłonienie czynników ryzyka, które przyczyniają się do występowania nadciśnienia tętniczego grupy osób, będącej mieszkańcami miast Górnego Śląska oraz porównanie ich z ogólnymi danymi na ten temat.

Grupę badawczą stanowiło 70 osób, u których stwierdzono podwyższone wartości ciśnienia tętniczego krwi (powyżej 140/90 mmHg), w tym 37 kobiet (52,86%) i 33 mężczyzn (47,14%), o średniej wieku 53 lata.

Na podstawie analizy badań wysunięto następujące wnioski:

1. Niewielka aktywność fizyczna (nie uprawianie sportu i brak ruchu), nadmierne obciążenie stresującą pracą, niewłaściwa dieta, nadwaga i otyłość, nadmierne stosowanie używek to główne czynniki predysponujące do wystąpienia nadciśnienia tętniczego w badanej populacji.
2. W badanej grupie obserwowano się wraz z wiekiem wzrost ilości osób z nadciśnieniem tętniczym.
3. Deklarowana gotowość regularnej samokontroli ciśnienia tętniczego przez tylko 47,14% ankietowanych wynika z jednej strony z niskiej świadomości profilaktycznego znaczenia okresowego kontrolowania swego stanu zdrowia, z drugiej zaś z faktu niedostatecznego funkcjonowania opieki zdrowotnej w zakresie edukacji społeczeństwa.
4. Duża grupa osób z nadciśnieniem nie korzystała z opieki lekarskiej.

SUMMARY

The goal of the researches was to show risk factors contributing hypertension within a group of inhabitants of Upper Silesia and comparing them with general data concerning the subject.

The research included the group of 70 persons, in this 37 women (52,86%) and 33 men (47,14%), middle of age 53 years.

On the ground of the analysis the following conclusions were drawn:

1. Irregular and not very active lifestyle, burdening with a stressful job, wrong diet, overweight and obesity as well as abuse of condiments are the main factors predisposing the persons under examinations to arterial hypertension.
2. Within the group under examination growing number of people diagnosed with hypertension was observed together with older age of patients.
3. An inclination to check-up on their state of health declared by 47,14% of the inquired persons results on the one hand from the poor awareness of preventive importance of periodic checking the state of health, on the other hand from unsatisfactory public education run by the Health Service.
4. Large number of people with hypertension were devoid of medical attention.