

Wchodząc do gabinetu lekarskiego zaczynasz czuć się nieswojo? Podczas wizyty Twoje ciśnienie jest wyższe niż zazwyczaj? Kiteł lekarza teoretycznie nie ma powodu, by budzić strach... A jednak - to mogą być oznaki syndromu białego fartucha.

Jak rozpoznać nadciśnienie?

Nadciśnienie tętnicze rozpoznaje się na podstawie przynajmniej dwukrotnego pomiaru ciśnienia tętniczego krwi. Według aktualnych polskich wytycznych, prawidłowe wartości nie przekraczają 120 mmHg ciśnienia skurczowego oraz 80 mmHg rozkurczowego. **O nadciśnieniu tętniczym mówimy wówczas, gdy parametry te osiągną wysokość przynajmniej 140 oraz 90 mmHg.**

Prawdopodobnie w najbliższych latach możemy spodziewać się zmiany tych kryteriów, ponieważ ostatnie zalecenia American Heart Association (Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne) z 2020 roku nakazują postawić diagnozę nadciśnienia już w przypadku wartości 130 i 85 mmHg.

Nadciśnienie białego fartucha - co to jest?

To sytuacja, gdy pacjent ma cechy nadciśnienia tętniczego podczas pomiaru ciśnienia w gabinecie lekarskim oraz prawidłowe wartości w czasie wykonywania codziennych czynności. Taki chwilowy wzrost ciśnienia wynika ze stresu związanego z konsultacją medyczną i może występować nawet, jeśli pozornie pacjent zachowuje spokój. Jest to uwarunkowane fizjologiczną reakcją układu współczulnego, polegającą między innymi na uwolnieniu dużej ilości adrenaliny, odpowiedzialnej za chwilowe podniesienie ciśnienia, które zostaje zmierzone podczas wizyty.

Naukowe opracowania wykazują, że efekt białego fartucha dotyczy najczęściej:

- kobiet
- osób po 50. roku życia
- diabetyków
- niepalących.

Co ciekawe, ciśnienie tętnicze osiąga wyższe wartości, gdy pomiaru dokonuje lekarz. W przypadku pomiaru wykonanego przez pielęgniarkę wzrost ciśnienia nie jest aż tak zauważalny. Sam biały fartuch nie ma jednak wiele związku z tym zjawiskiem, ponieważ obserwuje się je również, gdy specjalista ma na sobie odzież medyczną innego koloru, a nawet codzienne ubranie.

Skąd wiadomo, że to efekt białego fartucha?

Niektóre badania naukowe sugerują, że **nawet 40% osób z rozpoznanym nadciśnieniem tętniczym może tak naprawdę prezentować podwyższone wartości ciśnienia tylko podczas wizyt lekarskich**. Ponieważ przewlekłe podniesione ciśnienie powinno budzić niepokój, niezwykle ważne jest ustalenie, czy mamy do czynienia z efektem białego fartucha, czy z poważniejszym problemem zdrowotnym.

Jeśli wynik pomiaru w gabinecie znacząco różni się od wartości zmierzonej w domu lub ciśnienie jest wysokie (przynajmniej 140/90 mmHg) u pacjenta z niskim ryzykiem sercowo-naczyniowym, powinien on przynajmniej dwa razy dziennie przez 14 dni dokonywać pomiaru ciśnienia oraz notować wyniki, które następnie oceni lekarz.

Dokładniejszym i bardziej wiarygodnym sposobem jest tak zwany holter ciśnieniowy, czyli automatyczne monitorowanie ciśnienia przez całą dobę - aparat dokonuje pomiaru co 15-20 minut w ciągu dnia i co 30 minut w nocy.

Jeżeli nadal obserwuje się podwyższone wartości ciśnienia tętniczego w pomiarach klinicznych, a prawidłowe poza gabinetem, można potwierdzić **nadciśnienie białego fartucha**.