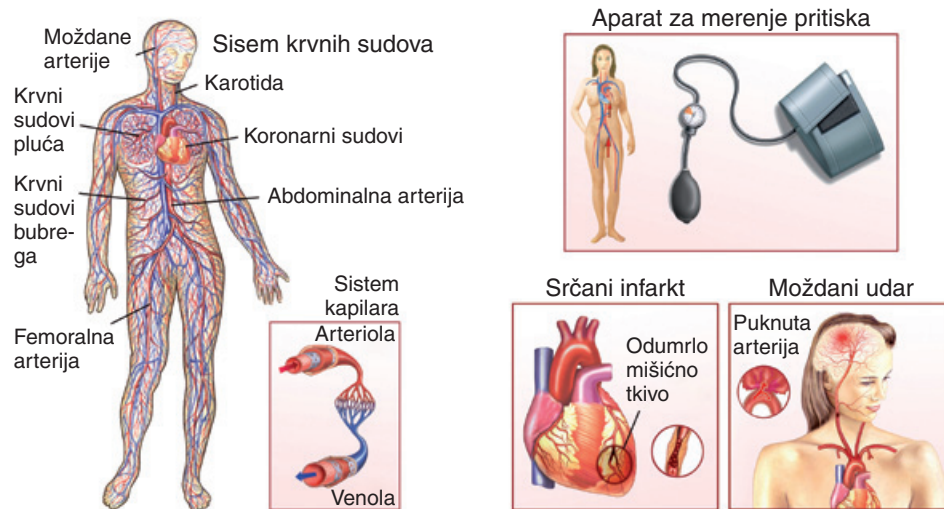




**Visok krvni pritisak –
snaga koja mnogo pokreće**



Visok krvni pritisak – snaga koja mnogo pokreće

On je tih, šunjajući i podmukao! Reč je o visokom krvnom pritisku (hipertenziji). Umereno povišen pritisak vi uopšte ne primećujete. Ali on ima odlučujući uticaj na vaše zdravlje! Ako ga prepoznate kasno, on može da ugrozi vaš život.

Jer on je glavni faktor rizika za moždane udare i srčane infarkte. Ako se ne leči, može da dovede do poremećaja srčanog ritma, otkazivanja bubrega ili gubitka vida. Što je krvni pritisak viši, to je veći rizik po vas da obolite od nekog obolenja srca i krvotoka.

Blagovremeno upravljanje može da spreči najgore i produži vaš život. To se ne postiže samo lekovima.

Pročitajte ovaj savetnik za pacijente. On treba da vam pojasni uzroke nastanka bolesti i da vam pokaže kako možete da upravljate svojim stanjem.

Šta je to visok krvni pritisak?

Srce radi kao pumpa. Sa svakim otkucajem srce pumpa krv u arterije. Ritmično potiskivanje krvi u krvne sudove stvara talase pritiska, koji mogu da se mere kao krvni pritisak. Svaki put kada se srce skupi, ono potiskuje krv u arterije i krvni pritisak raste.

Ako je srce maksimalno skupljeno, tada je pritisak najviši.

Ova gornja vrednost naziva se **sistolni krvni pritisak**. Posle toga srce se opusti, ne pumpa više krv u arterije. Kao posledica, krvni pritisak ponovo pada na najniži nivo. Taj pritisak naziva se **dijastolni krvni pritisak**.

Sada je jasno zašto se kod merenja krvnog pritiska uvek navode dve vrednosti (npr. 120 sa 80). Merna jedinica

je mmHg, izgovara se kao „milimetara živinog stuba“.

Koje vrednosti treba da ima moj krvni pritisak?

Optimalan krvni pritisak niži je od 120/80 mmHg.

120 = sistolni krvni pritisak
= gornja vrednost

80 = dijastolni krvni pritisak
= donja vrednost

Normalan krvni pritisak ima vrednost ispod 130/85 mmHg. Vrednosti između 130 i 139 sistolnog i 85 i 89 dijastolnog pritiska označavaju se kao gornja granica normalnog krvnog pritiska (Slika 1).

Ali: čak i krvni pritisak na gornjoj granici normalnog može, u dužem

Klasifikacija vrednosti krvnog pritiska (WHO)

Ocena	sistolni (mmHg)	dijastolni (mmHg)
Optimalan krvni pritisak	< 120	< 80
Normalan krvni pritisak	120–129	80–84
Gornja granica normalnog krvnog pritiska	130–139	85–89
Lako povišen krvni pritisak (stepen 1)	140–159	90–99
Srednje visok krvni pritisak (stepen 2)	160–179	100–109
Jako visok krvni pritisak (stepen 3)	> 180	> 110

periodu, da ošteti vaše krvne sudove. Već u tom trenutku treba da optimirate svoj način života (više kretanja, zdravija ishrana).

Ako se hipertenzija **stepena 1** zadrži duže od tri meseca, početi sa uzimanjem lekova za snižavanje krvnog



pritiska. Savetuje se hitna promena načina života.

Hipertenzija **stepena 2** zahteva, pored promene načina života, i uzimanje lekova.

Kod hipertenzije **stepena 3** postoji veoma visok rizik od srčanog infarkta i posledičnih obolenja.

Ali, odluka o tome da li je potrebno

lečenje krvnog pritiska, nego i od individualnog ukupnog rizika od srčanog infarkta ili moždanog udara. Ali presudnu odluku pri tome igraju i druge bolesti, kao što je metabolički sindrom, dijabetes ili bubrežna obolenja.

Nelečena hipertenzija enormno opterećuje vaše krvne sudove, a posledično raste opasnost od moždanog udara, srčanih obolenja, obolenja krvnih sudova i bubrega.

Kako ću primetiti da je moj krvni pritisak povišen?

Na žalost, uglavnom i nećete primetiti, jer se hipertenzija razvija polako i naše telo ima dovoljno vremena da navikne na nju. Pozvani ste, dakle, da sami stupite u akciju.

Kako se meri krvni pritisak?

Da biste saznali koliki vam je krvni pritisak, u početku ga merite svako jutro posle ustajanja i uveče pre leganja. Za merenje krvnog pritiska koristite baždaren aparat, preporučuje se merenje na nadlaktici. Manžetna mora čvrsto da naleže.

Merenje obavite posle nekoliko minuta opuštenog sedenja, u mirnom

okruženju, bez stresa, a zatim zapišite izmerenu vrednost, uključujući i vreme merenja i puls. Sakupite rezultate oko 30 merenja; ako je otprilike 7 merenja iznad 135/85 mmHg, imate visok krvni pritisak! Molimo vas da se za dalje razjašnjenje obratite internisti ili svom porodičnom lekaru.

Koje posledice može visok krvni pritisak dugoročno da ima za vaše telo?

Ateroskleroza

Ovo obolenje u običnom govoru naziva se i „zakrećenje arterija“ – ovde se radi o suženju i otvrdnjavanju arterija. Ono nastaje usled stvaranja naslaga na unutrašnjim zidovima arterija, koje se, pored ostalog, sastoje od masnoće iz hrane i krečnjaka, kao i od endogenih ćelija. Usled toga „cevi“ koje provode

Ateroskleroza nastaje zbog:

- visokog krvnog pritiska
- povišenog nivoa holesterola
- visokog nivoa masnoća u krvi
- gojaznosti
- pušenja
- visokog nivoa mokraćne kiseline
- dijabetes melitusa
- nedostatka kretanja
- stresa

krv postaju kručće i ne mogu više da potrebnom fleksibilnošću reaguju na krvni pritisak koji stvara srce. Zbog manje elastičnih sudova raste pritisak u sudovima.

Ateroskleroza uslovljava lošu cirkulaciju zahvaćenih delova tela, do začepljenja sudova.

Angina pectoris

Kod ovog obolenja koronarni sudovi su suženi ili otvrdnuti. Usled toga dolazi do nedovoljne cirkulacije, a srčani mišić dobija permalo kiseonika. Doslovno prevedeno, ovaj pojam znači „stezanje u grudima“ i tako opisuje osećaj stezanja u predelu grudnog koša, koje je uz to i bolno. Ovaj osećaj obično se javlja kod fizičkog naprezanja, u stresnoj situaciji i na hladnoći. Ali, čim se promene spoljni uslovi, pritisak na grudni koš brzo popusti.

Srčani infarkt

Suprotno od napada angine pectoris, koji se javlja samo prolazno i traje od nekoliko sekundi do nekoliko minuta, kod srčanog infarkta uvek dolazi do oštećenja jednog dela srčanog mišića. Ovaj napad može da bude smrtonosan!

Moždani udar

Naziva se još i moždana kap, i u više od 50% slučajeva je posledica visokog krvnog pritiska.

- Usled začepljenja neke moždane arterije, zahvaćeni deo mozga odumire ili
- puca neki neki krvni sud, onda dolazi do krvarenja u mozgu.

Ostala moguća posledična obolenja:

- poremećaj srčanog ritma
- treperenje srčane pretkomore
- srčana slabost (srčana insuficijencija)
- oštećenje bubrega
- oštećenje očiju
- poremećaj cirkulacije u nogama

**Terapija visokog krvnog pritiska
Da li je potrebno lečenje povišenog krvnog pritiska?**

Da, svakako! Ako promena načina života, uz zdravu ishranu i kretanje, ne dovede do normalizovanja krvnog pritiska, neizbežno je dodatno lečenje lekovima. Jer hipertenzija tokom vremena oštećuje skoro sve organe. Dobra vest: snižavanje krvnog pritiska može da spreči ove posledice!

Sredstva za lečenje krvnog pritiska i njihova efikasnost

Dvadesetčetvoročasovno praćenje krvnog pritiska omogućava vašem lekaru da ciljano prepíše lekove.

Za lečenje postoje razne supstance i lekovi.

Alfa blokatori, beta blokatori (npr. carvedilol) i centralno simpatički blokatori (npr. moxonidin) blokiraju simpatikus, koji je odgovoran za povišenu fizičku sposobnost.

ACE blokatori, blokatori receptora angiotenzina i direktni **blokatori renina** blokiraju angiotenzin (npr. losartan), koji deluje tako što sužava

Najvažnije grupe supstanci su:

- ACE blokatori
- beta blokatori
- antagonisti kalcijuma
- diuretici
- blokatori receptora angiotenzina
- blokatori tenzina

krvne sudove. Antagonisti kalcijuma (npr. amlodipin) i diuretici (npr. indapamid) deluju na opuštanje muskulature krvnih sudova.

ACE blokatori, blokatori receptora angiotenzina, antagonisti kalcijuma, diuretici i beta blokatori snižavaju krvni pritisak i istovremeno sprečavaju posledična obolenja.

Diuretici aktiviraju funkciju bubrega, što dovodi do pojačanog izlučivanja soli i vode. Gubitak tečnosti u sistemu krvnih sudova snižava krvni pritisak. Ali, usled delovanja na izlučivanje vode dolazi do pojačanog nagona za mokrenje, snižavanja sadržaja kalcijuma ili do povećanja vrednosti mokraćne kiseline. Danas se diuretici koriste u niskim dozama, kao i u kombinaciji sa drugim antihipertenzivima. Zbog toga su ređe nuspojave.

Izbor leka prilagođava se vama lično. Lekar mora da uzme u obzir i prateća obolenja.

Šta možete sami da učinite?**Ishrana**

Od pravilnog izbora životnih namirnica i pića zavisi hoćete li biti fizički i duševno sposobni. To znači da je

potrebno uzimati dovoljno voća, povrća, ribe jednom do dva puta nedeljno (bez pečenja u pećnici ili fritezi), proizvode od žitarica, hladno ceđena biljna ulja i što manje mesa i kobasice.

Vaš moto treba da bude „**5 dnevno**“, što znači 5 porcija (= 5 šaka) **voća i povrća** raspoređenih tokom dana. Koristite visoko vredne biljne masti, pre svega biljna ulja dobijena što prirodnijom preradom, sa visokim sadržajem nezasićenih biljnih kiselina (maslinovo ulje, ulje od koštica bundeve, čičkovo ulje, ulje repice) i smanjite unos masti životinjskog porekla (puter, mast, mlečni proizvodi).

Dugo su naučnici diskutovali o vrednosti ishrane siromašne solima; rezultat je bio da ne treba uzimati više od **5 grama soli**. Ova preporuka dovodi do lakog snižavanja krvnog pritiska i potpomaže farmakoterapiju.

Zato vas molimo da vodite računa o konzumiranju soli, jer pre svega, gotovi proizvodi, mešavine začina i grickalice često sadrže previše soli. Probajte začinsko bilje i začine i dodajte malo soli na samom kraju pripreme jela. Naročito je važno da unosite **dovoljnu**

količinu tečnosti (1,5 do 2 litra dnevno), i to vodu iz česme ili mineralne vode, nezaslađeni čaj, jako razređene sokove od voća i povrća, nemasno mleko ili mlaćenicu. Alkohol smatrajte sredstvom za uživanje i smanjite njegovo unošenje. Dalje po svaku cenu **izbegavajte nikotin!**

Da li se krećete?

Redovno kretanje jača srčani mišić i time snižava puls, vaši parametri krvi, kao što su šećer, trigliceridi, LDL i HDL holesterol se takođe popravlja, a smanjuje se opasnost od tromboze (lepljenje krvnih pločica). Kretanjem se prigušuju upalne reakcije, koje igraju važnu ulogu kod izazivanja srčanog infarkta. Uz to smanjete i učešće masnoće u telu i telesnu težinu.

Ako ste se duži period bavili sportom, porazgovarajte sa svojim lekarom o vašim namerama da trenirate – verovatno ćete naći nešto za sebe. Postoji mnoštvo mogućnosti, kao npr. hodanje, nordijsko trčanje, vožnja bicikla, trčanje, plivanje, hodanje u prirodi, jahanje, ples. Ali i penjanje uz stepenice umesto korišćenja pokretnih stepenica ili lifta, ili prelazak kraćih deonica peške ili biciklom donosi vam nekoliko minuta kretanja dnevno. Počnite lagano i poste-

peno povećavajte jedinice merenja.

Da li ste pod stresom?

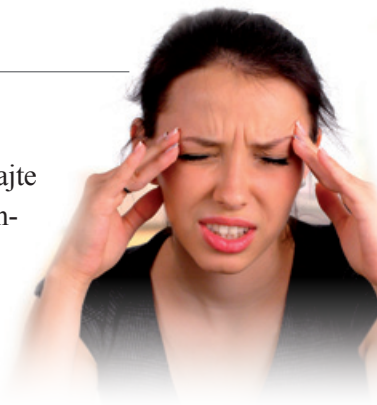
Stres je, u prvom redu, negativno osećanje stanja velikog opterećenja – od buke, psihičkog pritiska, nerviranja ili fizičkog opterećenja, koje remeti zdravlje i može da dovede do zdravstvenih problema. Uglavnom vi sami sebi stvarate stres. Dakle, onda i sami možete nešto da učinite protiv toga! Probajte autogeni trening, tai-či, džigong ili neki drugi metod opuštanja.

Jedan termin sustiže drugi?

Ključna reč zove se **usporavanje!** Jer danas ne postoji sumnja u to da dugotrajno povišen pritisak predstavlja značajan faktor rizika koji priprema put obolenju srca i krvotoka i provocira nastanak srčanog infarkta i moždanog udara.

Kao što vidite, i sami možete nešto da učinite za „normalan“ krvni pritisak.

Vodite računa o sebi i svom načinu života i redovno kontrolišite svoj krvni pritisak!



USTANOVE ZA KONTAKT

ÖGAM

Österreichische Gesellschaft für
Allgemein- und Familienmedizin
c/o Wiener Medizinische Akademie
Alser Straße 4
UniCampus 1.17
A-1090 Wien
Tel.: 01/405 13 83-17

Österreichische Gesellschaft für Hypertensiologie

(Österreichische Hochdruckliga)
www.hochdruckliga.at
Präsident: Univ.-Prof.
Dr. Bruno Watschinger
c/o Univ.-Klinik für Innere Medizin III
Währinger Gürtel 18-20
A-1090 Wien

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien. Tel.: 01/407 31 11-0, Redaktion: Mag. Birgit Schmidle-Loss. Layout und DTP: creativedirector.cc lachmair gmbh, 2120 Wolkersdorf. Illustration (Seite 2): Henning Riediger, Hamburg. Lektorat: Mag. Andrea Crevato, 2823 Pitten. Fotos: iStockphoto.com, fotolia.com, shutterstock.com

