

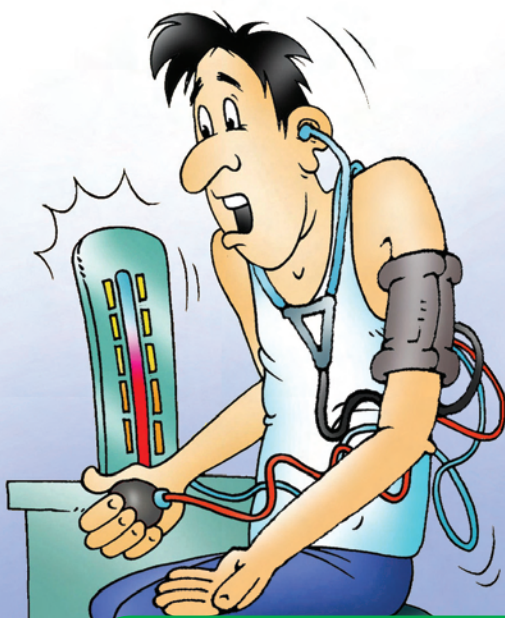
V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



VISOK KRVNI TLAK – ARTERIJSKA HIPERTENZIJA

Rok Accetto

Mateja Bulc



*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

doc. dr. Rok Accetto, dr. med.

Klinični center Ljubljana

Klinični oddelek za hipertenzijo

Bolnica dr. Petra Držaja

Vodnikova 62, Ljubljana

prim. asist. Mateja Bulc, dr. med.

Zdravstveni dom Ljubljana

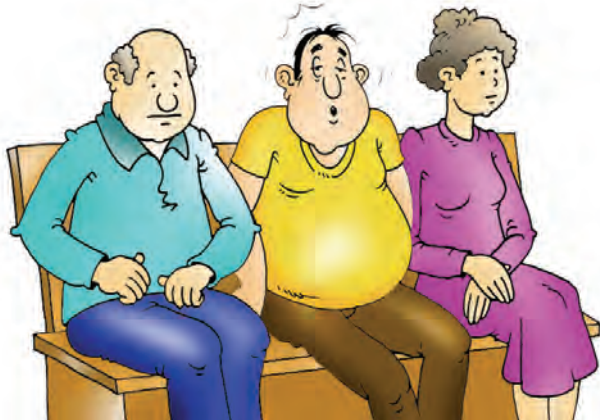
OE Šiška

Derčeva 5, Ljubljana

Visok krvni tlak – arterijska hipertenzija

V zadnjih petindvajsetih letih smo spoznali, da lahko z zdravim načinom življenja preprečimo posledice arterijske hipertenzije, ki povzročajo povečano in prezgodnje zbolevanje in umiranje ljudi. V mislih imamo predvsem možgansko kap, srčni infarkt, srčno popuščanje, ledvično odpovedovanje in prizadetost žil drugje po telesu.

V ambulantah se z arterijsko hipertenzijo srečujemo zelo pogosto. V Ljubljani smo leta 2002 ob pregledu reprezentativnega vzorca odrasle populacije zvišan krvni tlak ugotovili pri približno 40 % pregledanih.

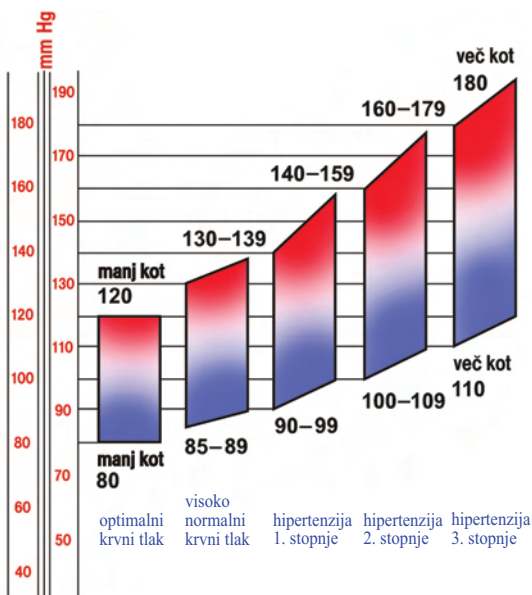


Kaj je krvni tlak?

Krvni tlak imenujemo tisti tlak, s katerim kri pritiska na steno žile, po kateri teče. Poznamo sistolični ("zgornji") krvni tlak, ki ga izmerimo takrat, kadar srce iztisne kri v ožilje, in diastolični ("spodnji") krvni tlak, ki ga izmerimo, ko srčna mišica počiva. Izrazimo ga v milimetrih živega srebra (mm Hg).

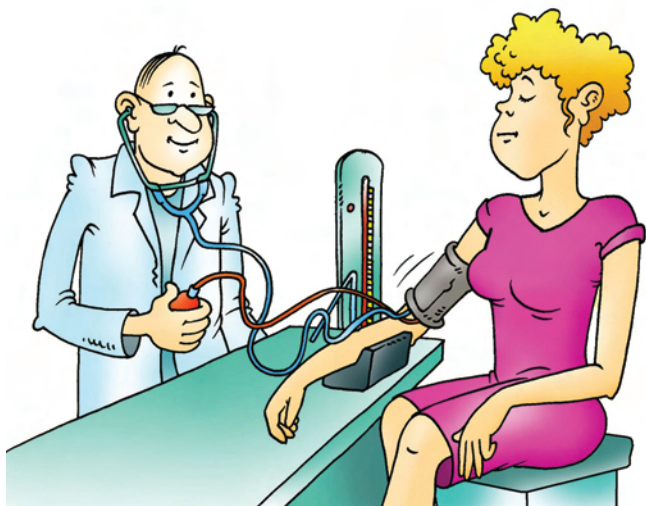
Optimalni krvni tlak je 120/80 mm Hg.

O ***zvišanem krvnem tlaku*** govorimo, kadar je krvni tlak enak ali višji kot **140/90 mm Hg**, bodisi da gre le za večje vrednosti sistoličnega krvnega tlaka oz. diastoličnega krvnega tlaka ali pa obeh. Izbira načina obravnavanja bolnika z visokim krvnim tlakom pa je odvisna tudi od višine krvnega tlaka.



Kako merimo krvni tlak?

Krvni tlak običajno merimo z živosrebrnim sfigmomanometrom, manometrom na pero ali pa z elektronskimi merilci. Princip delovanja vseh je podoben. Manšeto, ki je povezana z merilcem, ovijemo okrog nadlahti, jo napihnemo in ob počasnem spuščanju zraka iz manšete (približno 2 mm Hg v eni sekundi) s slušalkami (fonendoskopom) poslušamo tone nad arterijo v komolčni kotanji. Ko tone zaslišimo, odčitamo sistolični krvni tlak, ko pa jih ob nadaljnjem spuščanju zraka iz manšete ne slišimo več, odčitamo diastolični krvni tlak. Pri elektronskih merilcih slušalk ne potrebujemo. Pomembno je, da se pred merjenjem umirimo. Roka, na kateri merimo krvni tlak, naj bo podprta in mišice sproščene. Meritev po nekaj minutah ponovimo vsaj še enkrat. Opazili boste, da bo druga meritev manjša od prve, kar je povsem normalno. Krvni tlak normalno neprestano niha; že ob manjšem razburjenju je lahko višji.



Kaj povzroča visok krvni tlak?

Dednost (sorodniki imajo ali so imeli visok krvni tlak), starost (po 45. letu se krvni tlak viša) in spol (moški so bolj ogroženi od žensk) so dejavniki, na katere nimamo vpliva. Za razvoj tako imenovane esencialne ali primarne arterijske hipertenzije morajo biti prisotni tudi nekateri drugi dejavniki, na katere k sreči lahko vplivamo:

- prevelika telesna teža,
- čezmerno uživanje soli,
- čezmerno pitje alkoholnih pijač,
- premajhna telesna dejavnost,
- izpostavljenost škodljivemu stresu.

Dosti redkeje je visok krvni tlak posledica obolenja nekaterih organov, kot so žleze z notranjim izločanjem (ščitnica, nadledvična žleza ...), ledvična obolenja, zožitve ledvičnih arterij itd.

Visok krvni tlak lahko povzročijo tudi nekatera zdravila in farmacevtski pripravki (npr. kontracepcijske tablete). V teh primerih govorimo o sekundarni arterijski hipertenziji. Po odstranitvi vzroka (ozdravljenju) se krvni tlak normalizira.



Kako si lahko pomagata sami?

Tveganje za nastanek in razvoj arterijske hipertenzije ter posledičnih bolezni srca in žilja lahko uspešno zmanjšamo s slogom življenja, ki mu pravimo zdrav način življenja.

Z zdravim načinom življenja ne preprečimo le nastanka arterijske hipertenzije, ampak lahko visok krvni tlak uspešno znižamo.

Ali ste pretežki?

Shujšajte z ustreznim načinom prehranjevanja. Izogibajte se živil z veliko nasičenih maščob, ki so tudi zelo kalorična (npr. maslo, polnomastno mleko, sir), ocvrtih jedi, slaščic itd. Zakaj ne bi pogosteje jedli rib, perutnine, sveže zelenjave, posnetega mleka, margarine ...? Izračunajte svoj indeks telesne mase*, ki naj bo med 19 in 25 kg/m². Obseg pasu naj pri moškem ne bo večji kot 102 cm, pri ženski pa ne večji kot 88 cm.

$$* \text{ indeks telesne mase} = \frac{\text{telesna teža (kg)}}{\text{telesna višina}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Ali jeste preslano hrano?

Nekateri bolniki z visokim krvnim tlakom so zelo občutljivi za sol, zato jim svetujemo, naj omejijo porabo kuhinjske soli do 6 g (ena kavna žlička) na dan. Okus izboljšajte z dišavnicami in začimbami in uporabljajte nadomestke soli.



Ali popijete preveč alkoholnih pijač?

Tveganje narašča s količino dnevno popitega alkohola. Po definiciji gre za čezmerno (tvegano) pitje, če zaužijemo vsak dan več kot 2 merici* (moški) oz. 1 merico (ženske) alkoholnih pijač.

* enota ali merica je deciliter vina, malo pivo ali eno žganje



Ali se premalo gibljete?

Telesno dejavnost izvajajte redno dnevno oz. dvakrat do trikrat na teden po eno uro. Vsaj 20 minut naj bo tako intenzivna, da se zadihate in oznojite. Uspešne so predvsem aerobne telesne dejavnosti: hoja, plavanje, tek na smučeh, smučanje, pa tudi počasen tek, kolesarjenje ipd.

Ali kadite?

Kajenje podvoji tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni in verjetnost, da boste umrli pred zasluženim odhodom v pokoj, je velika.



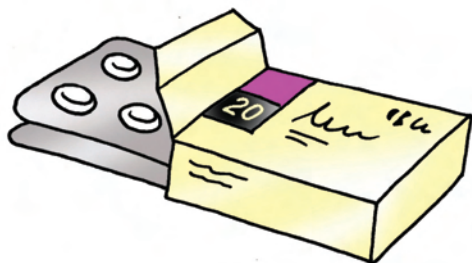
Kaj lahko stori zdravnik?

Zdravnik poseže po zdravilu vselej, kadar celo po več mesecih opazovanja in upoštevanja navodil za zdravo življenje krvni tlak ni normalen. Kadar je tveganje za razvoj bolezni srca in žilja veliko, pa se za zdravilo odloči že prej.

Poznamo več skupin zdravil, ki učinkovito zmanjšujejo krvni tlak in jih uporabljamo v začetku zdravljenja:

- diuretike,
- zaviralce receptorjev beta,
- zaviralce konvertaze,
- antagoniste kalcijevih kanalov,
- antagoniste angiotenzina II.

Po kliničnem pregledu in tehtnem premisleku se zdravnik odloči za zdravilo, ki je po njegovem mnenju najprimernejše. Če se krvni tlak kljub zdravilu ne normalizira, bo zdravnik zdravilo zamenjal, morda pa bo predpisal dodatno drugo ali celo tretje zdravilo. Zdravilo, ki bo učinkovito delovalo pri vas, bo morda povsem neučinkovito pri partnerju, znancu, sorodniku. Vsa predpisana zdravila moramo jemati redno, kajti le tako bomo vzdrževali normalne vrednosti krvnega tlaka.



Zakaj je potrebno spremljati vrednosti krvnega tlaka?

Zvišan krvni tlak je eden od pomembnih dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja. Te bolezni so pri nas in v večini razvitih držav glavni vzrok umiranja prebivalstva.

Dokazano je, da je pri ljudeh z zvišanim krvnim tlakom ogroženost za nastanek koronarne srčne bolezni trikrat do štirikrat večja, ogroženost za nastanek možganske kapi pa sedemkrat večja kot pri ljudeh z normalnim krvnim tlakom. Če se tega zavedamo, se zavemo tudi pomena bolezni in njenega preprečevanja.

Preprečevanje bolezni srca in žilja temelji na ugotavljanju ogroženosti in odpravljanju dejavnikov tveganja. Ogroženost je večja pri ljudeh, katerih sorodniki imajo visok krvni tlak, pri debelih, pri ljudeh z nezdravimi prehranjevalnimi navadami, pri telesno neaktivnih in pri vseh, ki so izpostavljeni škodljivemu stresu.

Z zdravim načinom življenja boste bistveno zmanjšali tveganje, da bi zboleli za boleznimi srca in žilja. Če prisotnih dejavnikov tveganja (npr. visokega krvnega tlaka, povečane koncentracije holesterola v krvi, sladkorne bolezni, kajenja ...) ne morete odstraniti z zdravim načinom življenja, so potrebna zdravila. Ob normalnem krvnem tlaku, holesterolu itd. bo namreč tveganje zelo podobno tveganju človeka, ki teh dejavnikov sploh nima.

Knjižice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na www.krka.si/zdravje.

Več informacij o krvnem tlaku dobite na www.ezdravje.com/krvnitlak.

V skrbi za vaše zdravje **Visok krvni tlak – arterijska hipertenzija**

Avtorja

Rok Accetto
Mateja Bulc

Izdala in založila

Krka, d. d., Novo mesto

Nastalo v sodelovanju z

Sekcijo za arterijsko hipertenzijo in Združenjem zdravnikov družinske medicine pri Slovenskem zdravniškem društvu

Ilustracije

Bojan Sumrak

Tisk

Kočevski tisk, 2008, 1. ponatis

Naklada

50 000 izvodov

ISBN 978-961-6374-38-5

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.12-008.331.1

ACCETTO, Rok

Visok krvni tlak - arterijska hipertenzija / Rok Accetto, Mateja Bulc ; [ilustracije Bojan Sumrak]. - 1. ponatis. - Novo mesto : Krka, 2008. - (V skrbi za vaše zdravje)

ISBN 978-961-6374-38-5

1. Bulc, Mateja
239708160



VISOK KRVNI TLAK (HIPERTENZIJA) JE ZELO RAZŠIRJENA BOLEZEN.

Skoraj vsak drugi odrasli Slovenec je izpostavljen velikemu tveganju, da bo zbolel za možgansko kapjo ali pa srčnim infarktom.



VEČINA BOLNIKOV Z VISOKIM KRVNIM TLAKOM SE POČUTI DOBRO.

Edini način, da izveste, kolikšen je vaš krvni tlak, je, da ga izmerite.



VISOK KRVNI TLAK JE KRONIČNA BOLEZEN.

Je neozdravljiva bolezen, z ukrepi pa jo lahko uspešno nadzorujemo.



ŠTORIMO KAJ DOBREGA ZAŠE. ODLOČIMO SE ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA.

Normalizacija telesne teže, telesna dejavnost, prenehanje kajenja, omejitev pitja alkoholnih pijač in zmanjšanje uživanja soli so osnovni ukrepi.



JEMANJE ZDRAVIL.

Zaupajte zdravniku, ki vam bo poskušal najti najustreznejše zdravilo.



ZDRAVILA BOSTE JEMALI DO KONCA ŽIVLJENJA.
Urejen krvni tlak zagotavlja normalno aktivno življenje.



Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si