



ARTERIJSKA HIPERTENZIJA **POVEĆAN KRVNI PRITISAK**

Teško oštećuje vaše
srce i krvne sudove

Povišeni krvni pritisak, hipertenzija, jedan je od riziko faktora koji značajno pridonosi nastanku bolesti srca i krvnih sudova, **vodećih uzroka smrtnosti i glavnog javnozdravstvenog problema** svuda u svijetu.

Šta je to povišen krvni pritisak?

Povišeni krvni pritisak, hipertenzija, jedan je od riziko faktora koji značajno pridonosi nastanku bolesti srca i krvnih sudova, vodećih uzroka smrtnosti i glavnog javnozdravstvenog problema svuda u svijetu.

Istraživanje bolesti koja ne boli otkriva da više od polovine ljudi ne zna da ima povišeni krvni pritisak. Tu se krije najveća opasnost. Sa zakašnjenjem se otkrivaju ozbiljne posljedice jer pritisak oštećuje srce, krvne sudove, mozak, bubrege i druge organe.

Povišen krvni pritisak je bolest karakterizirana krvnim pritiskom višim od **140/90 mm Hg**. Kod bolesnika sa šećernom bolešću povišeni krvni pritisak je iznad **130/85 mm Hg**.

Posljedice povišenog krvnog pritiska

- **Angina pectoris i infarkt srca** – uz pušenje, povećane masnoće u krvi i dijabetes, povećan krvni pritisak jedan je od najozbiljnijih faktora rizika za infarkt miokarda.
- **Bolest krvnih sudova** – povećan krvni pritisak je glavni faktor ateroskleroze krvnih sudova, sužavanja i potpunog prekida cirkulacije, što se komplikuje nastankom gangrene i amputacijom ekstremiteta.

Što uzrokuje povišen krvni pritisak?

Kod devet od deset ljudi koji imaju povišen krvni pritisak ne može se odrediti tačan uzrok nastanka bolesti.

Poznato je da se **sklonost pojavi ove bolesti može naslijediti od roditelja**. Ako jedan od vaših roditelja ima povišen krvni pritisak, veći su izgledi da i vi obolite od hipertenzije nego ako oba vaša roditelja imaju normalan krvni pritisak. Čak i kad vaši roditelji imaju normalan krvni pritisak, postoji mogućnost, iako rjeđe, da obolite od hipertenzije.

Vi možete smanjiti vjerovatnoću nastanka hipertenzije:

- ako držite tjelesnu težinu pod kontrolom
- ako održavate tjelesnu kondiciju
- ako konzumirate zdravu hranu
- ako ograničite unos alkohola (ne više od 0,5 dl žestokog pića ili 2 dl vina ili 4 dl piva na dan)
- ako izbjegavate lijekove koji mogu izazvati povišenje krvnog pritiska
- ako vodite zdrav stil života.

Kako ću znati da je moj krvni pritisak previsok?

Jedini način da znate kakav je vaš krvni pritisak jeste da ga **redovno** mjerite. Iako je to vrlo jednostavan proces, važno je da pritisak bude pravilno izmjereno. Trebali biste sjediti bar pet minuta prije nego što ćete izmjeriti pritisak.

- Ako ga mjerite dok ste nervozni, uzbuđeni ili ljuti, vrijednost pritiska može biti povišena zbog emocionalnog stanja. To može dovesti do primjene nepotrebne terapije ili do primjene previsokih doza lijekova.
- Osim toga, trebali biste izbjegavati hranu, alkohol, kofein i cigarete od 30 do 60 minuta prije mjerenja pritiska.
- Ako sjedite, trebali biste biti naslonjeni, a ruka na kojoj se mjeri pritisak trebala bi vam biti u visini srca.
- Ako uzimate lijekove za snižavanje krvnog pritiska, bilo bi dobro da pritisak izmjerite i u stojećem položaju. Takvim mjerenjem krvnog pritiska smanjit ćete rizik od vrtoglavice zbog previsoke doze lijekova.

Postoje i ostali, rjeđi uzroci hipertenzije. Najčešće su to poremećaji bubrega i endokrinih žlijezda. Vaš ljekar odredit će uzrok nastanka povišenog krvnog pritiska tako što će s vama razgovarati, pregledati vas i napraviti nekoliko jednostavnih testova krvi i urina. Komplikiranije pretrage često nisu potrebne.

Koji su upozoravajući znakovi srčanog udara?

Neki srčani udari su iznenadni i jaki, ali većina njih nastaje polagano sa blagom boli ili nelagodnom sa jednim ili više sljedećih simptoma:

- nelagoda u grudnom košu
- nelagoda u drugim dijelovima gornje polovine tijela
- drugi znakovi koji uključuju iznenadno preznojavaње hladnim znojem, mučnicu, opštu slabost, ubrzan rad srca.

Koji su upozoravajući znakovi moždanog udara?

- Iznenadna, jaka glavobolja nepoznatog uzroka.
- Iznenadna slabost u licu, ruci ili nozi, pogotovo jedne strane tijela.
- Iznenadna konfuzija, teškoće sa govorom ili razumijevanjem
- Iznenadna slabost vida jednog ili oba oka
- Iznenadna slabost pri hodu, vrtoglaica, gubitak ravnoteže ili koordinacije

Povišeni krvni pritisak može se uspješno liječiti:

- Pridržavajte se uputstava ljekara.
- Započeli ste terapiju jednim lijekom, budite strpljivi i nemojte samoinicijativno prestati s liječenjem.
- Dajte sebi vremena za prilagođavanje lijeku. Za to može biti potrebno i nekoliko nedjelja.
- Redovno kontrolišite svoj krvni pritisak.
- Redovno održavajte neslanu i nemasnu dijetu.

Savjeti za liječenje

Glavni je cilj liječenja povišenog krvnog pritiska sniziti njegove vrijednosti na normalu te prevenirati kardiovaskularne komplikacije i oštećenje organa uzrokovanih povišenim krvnim pritiskom.

Osobe koje imaju normalan pritisak, ali ukupno povećan kardiovaskularni rizik i bolesnici s povišenim krvnim pritiskom trebaju **nastojati promijeniti životne navike.**

Promjenom životnih navika možete produžiti svoj život

- Masno tkivo zahtijeva mnogo krvi za opskrbu. Stoga, ako imate prekomjernu tjelesnu masu, smanjite je.
- Prehranom s niskim sadržajem masti i holesterola možete odgoditi početak ateroskleroze krvnih sudova.
- Umjerenom tjelesnom aktivnošću poboljšat ćete kondiciju i potrošiti unesene kalorije.
- Sol zadržava više tekućine u tijelu, što dodatno može opteretiti vaše srce. Ne dosoljavajte hranu!
- Pušenje je još jedan ključni faktor rizika nastanka srčane bolesti. Ako pušite, prestanite odmah.
- Ograničiti dnevni unos alkohola.
- U slučajevima kada ove mjere nisu dovoljne, treba konsulovati ljekara i početi uzimati lijekove za snižavanje krvnog pritiska.

Informišite se na vrijeme o bolesti s kojom možete živjeti godinama, a da ne osjetite nikakve simptome ili posljedice.



**Zbog svega ovoga
iskreno i prijateljski vas savjetujemo:**

**Mislite na vaše zdravlje,
mislite na vaše srce i krvne sudove,
mislite na vašu porodicu.**

**Redovno
kontrolujte vaš krvni pritisak
i redovno uzimajte vašu terapiju !**



život treba zdravlje

KANTON SARAJEVO
MINISTARSTVO ZDRAVSTVA

2008.

ZAVOD ZDRAVSTVENOG OSIGURANJA
KANTONA SARAJEVO

Edicija - Vodiči za pacijente - je sastavni dio Programa Ministarstva zdravstva Kantona Sarajevo "Život treba zdravlje" i provodi se sa ciljem smanjenja obolijevanja i smrtnosti od bolesti srca i krvnih sudova.

Tim za implementaciju Programa "Život treba zdravlje", Sarajevo, 2008.