



brinuti o zdravlju

Hipertenzija ili točnije arterijska hipertenzija, bolest je povišenog krvnog tlaka

povišeni krvni tlak i ja

sistolički
"gornji"
arterijski
tlak

RR $\frac{140}{90}$ mmHg

dijastolički
"donji" tlak
(nerijetko -
pogrešno
nazivan
"srčani")

Arterijski tlak je karakteriziran velikim varijacijama tijekom jednog i između više dana, zbog čega se dijagnoza mora temeljiti na odvojenim višestrukim mjerenjima.

Opetovano izmjerene vrijednosti krvnog tlaka koje prelaze graničnu vrijednost od 140/90 mmHg dovoljne su za dijagnozu.

Neliječena bolest povišenog arterijskog tlaka povećava rizik razvoja bolesti srca (sindroma popuštanja srca, koronarne bolesti - infarkta srca i angine pektoris), moždanog udara, oštećenja bubrega, sljepoće, generalizirane ateroskleroze i sl.

Arterijska hipertenzija je u više od 90% slučajeva nepoznata uzroka, tzv. esencijalna, a u manje od 10% sekundarna, dakle s poznatim uzrokom.

PODJELA

	SISTOLIČKI	DIJASTOLIČKI
OPTIMALAN KRVNI TLAK	<120	<80
NORMALAN KRVNI TLAK	120-129	80-84
VISOKO NORMALAN	130-139	85-89
BLAGA HIPERTENZIJA	140-159	90-99
UMJERENA HIPERTENZIJA	160-179	100-109
TEŠKA HIPERTENZIJA	≥180	≥110
IZOLIRANA SISTOLIČKA HIPERTENZIJA	≥140	<90

VAŽNO: često bez simptoma!

Povišeni krvni tlak je tiha, podmukla bolest, koja godinama ne mora pokazivati nikakve simptome, nego tek kada se javljaju oštećenja ciljnih organa.

SIMPTOMI

- ⊙ glavobolja (ponekad);
- ⊙ umor;
- ⊙ smetenost;
- ⊙ promjene vida;
- ⊙ mučnina, povraćanje;
- ⊙ anksioznost;
- ⊙ pretjerano znojenje;
- ⊙ bljedilo kože, ili crvenilo lica ili drugih područja;
- ⊙ drhtanje mišića;
- ⊙ bolovi slični angini pektoris: bolovi u prsnom košu;
- ⊙ povećana slezena.

Dodatni simptomi koji mogu biti povezani s ovom bolešću su:

- ⊙ krvarenje iz nosa;
- ⊙ osjećaj lupanja srca;
- ⊙ zvukovi/zujanje u ušima.

LIJEČENJE

- ⊙ mijenjanje životnih navika, korekcija drugih čimbenika rizika i/ili bolesti
- ⊙ liječenje lijekovima prema uputama liječnika

CILJEVI LIJEČENJA

Kod bolesnika s visokim arterijskim tlakom postići maksimalno smanjenje ukupnog dugoročnog rizika od kardiovaskularnog pobola i smrtnosti što zahtijeva liječenje svih reverzibilnih čimbenika rizika (pušenje, dislipidemija - povišene masnoće u krvi, šećerne bolesti) te liječenje pridruženih kliničkih stanja.

Vrijednosti arterijskog tlaka treba intenzivno snižavati barem ispod 140/90 te ispod 130/80 kod dijabetičara.

ČIMBENICI KOJI UTJEČU NA NASTANAK I DALJNJI TIJEK SRČANIH I KRVOŽILNIH OBOLJENJA

- ⊙ Vrijednosti sistoličkog i dijastoličkog tlaka
- ⊙ Životna dob (M > 55godina, Ž > 65 godina)
- ⊙ Pušenje
- ⊙ Povišene masnoće (kolesterol > 5,0 LDL > 3,0, HDL < 1 za muškarce, 1,2 za žene)
- ⊙ Bolesti srca i krvnih žila kod članova obitelji u ranijoj životnoj dobi
- ⊙ Prekomjerna tjelesna težina (ITM≥25) i debljina (ITM≥30), naročito u području trbuha (abdominalna pretilost)
*ITM (indeks tjelesne mase) = težina (kg)/(visina (m))²
- ⊙ Povišene vrijednosti šećera u krvi (> 6 mmol/l natašte)
- ⊙ Pridružene bolesti - cerebrovaskularne, srčane, bubrežne, perifernih krvnih žila, itd.

Zdravlju

SAMOKONTROLA - MJERENJE TLAKA KOD KUĆE

Omogućava više informacija liječniku
Poboljšava bolesnikovo sudjelovanje i prilagodbu liječenju

Granične vrijednosti krvnog tlaka u samokontroli su:
sistolički - 135, dijastolički - 85

ŠTO VI MOŽETE UČINITI?

Promijenite svoje životne navike!!!

- ➔ HRANITE SE PRAVILNO ZA VAŠE SRCE
- ➔ PRESTANITE PUŠITI
- ➔ SVAKODNEVNO SE BAVITE TJELESNOM AKTIVNOŠĆU
- ➔ SMANJITE PREKOMJERNU TJELESNU TEŽINU

Strogo se pridržavajte uputa koje Vam je dao liječnik i ne zaboravite redovito uzimati lijekove koje Vam je preporučio!!!

HRANITE SE PRAVILNO ZA VAŠE SRCE



⊙ KUHINJSKA SOL

Smanjite unos - ne više od 1 žličice/dan

Kako - sami pripremajte hranu s manje soli, ograničite uporabu industrijski pripremljene i brze hrane



⊙ VOĆE I POVRĆE

Barem 400-500 grama na dan

⊙ MASNOĆE

Izbjegavajte masno i crveno meso, mliječne masnoće i mast za kuhanje

Koristite maslinovo / sojino / suncokretovo ulje u manjim količinama

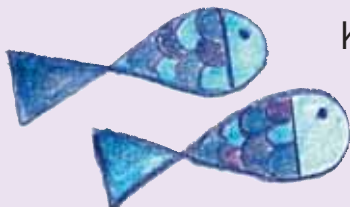
Prednost dajte tzv. bijelom mesu (piletina, puretina i sl.)



⊙ RIBA

Najmanje 3 puta tjedno

Koristite što više plavu ribu - naročito je zdrava



⊙ ALKOHOL



Izbjegavajte žestoka pića
Muškarci: ne više od 2 pića/dan
Žene: ne više od 1 pića/dan

⊙ CIGARETE

PRESTANITE PUŠITI!!!



Pušenje povećava rizik razvoja srčanog i moždanog udara.
Prestanak pušenja je jedna od najvažnijih stvari koje možete učiniti da zaštitite svoje srce i zdravlje
prestanite odmah!

⊙ TJELESNE AKTIVNOSTI

SVAKODNEVNO SE BAVITE TJELESNOM AKTIVNOŠĆU!



Postupno se sve više bavite umjerenom aktivnošću
npr. šetajte, vozite bicikl
Najmanje 30 minuta/dan!

⊙ TJELESNA TEŽINA

Smanjite prekomjernu tjelesnu težinu!



povišeni krvni tlak i ja

VRIJEDNOSTI TLAKA U SAMOKONTROLI

Siječanj				
Veljača				
Ožujak				
Travanj				
Svibanj				
Lipanj				
Srpanj				
Kolovoz				
Rujan				
Listopad				
Studenj				
Prosinac				

* jedan put na tjedan u kućicu upisati datum i vrijednosti tlaka.

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO u suradnji s:

- ⊙ Hrvatskim kardiološkim društvom
- ⊙ Hrvatskim društvom za aterosklerozu
- ⊙ Hrvatskim društvom za hipertenziju