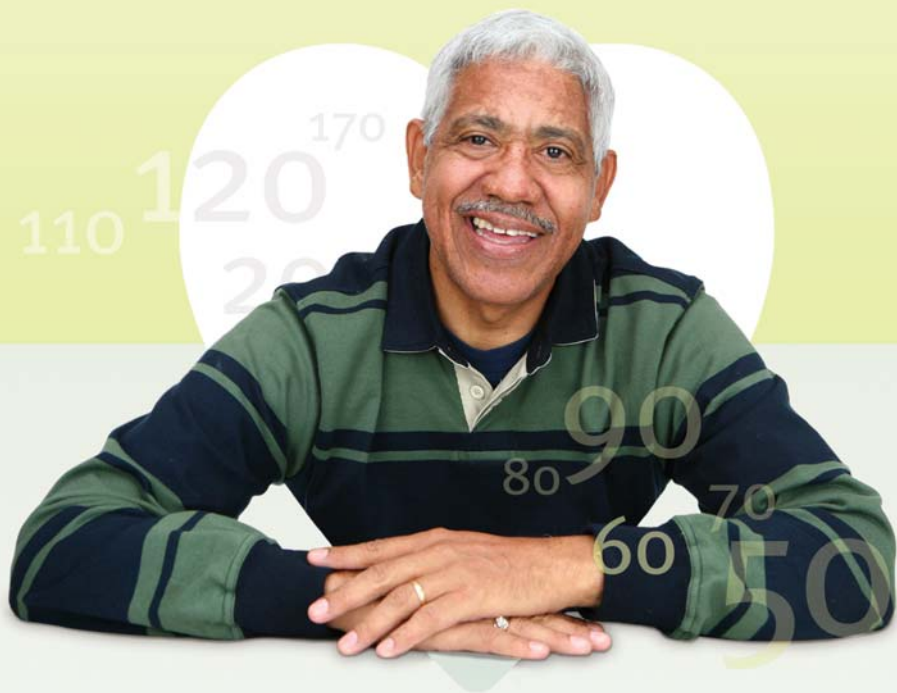


# Upoznavanje s visokim krvnim tlakom



**Blood Pressure  
Association**  
the blood pressure charity

Visoki krvni tlak uzrokuje moždani udar, srčani udar i bolesti srca te je najveći uzročnik invalidnosti i prerane smrti u Velikoj Britaniji. Jedna od tri odrasle osobe u Velikoj Britaniji ima visoki krvni tlak, a svaki dan 350 ljudi pogodi moždani ili srčani udar koji se mogao spriječiti.

# Što je krvni tlak?

Kada srce kuca, ono šalje krv opskrbljenu potrebnom energijom i kisikom kroz tijelo. Kako se krv kreće, pritišće stijenke krvnih žila. Snaga tog pritiska je krvni tlak.

Krvni tlak se normalno ne osjeća niti primjećuje. Jedini način da saznamo koliki nam je tlak je da ga izmjerimo.

Krvni tlak se mjeri u 'milimetrima žive' (mmHg). Kada izmjerite krvni tlak, iznos će biti prikazan kao dva broja. Npr. ako je izmjereno 120/80mmHg, vaš krvni tlak iznosi '120 s 80'.

Tablica niže pokazuje što različita očitavanja mogu značiti.



Očitavanje krvnog tlaka	Što to znači	Što trebate učiniti
Manje od 120 s 80	Vaš krvni tlak je normalan i zdrav	Practicirajte zdrav način život kako biste održali tu razinu tlaka
Između 121 s 81 i 139 s 89	Vaš krvni tlak je malo povišen i trebate ga sniziti	Promijenite svoj način života
140 s 90 ili više (tijekom više tjedana)	Imate visoki krvni tlak	Promijenite svoj način života - posjetite doktora i uzimajte propisane lijekove

# Što je to visoki krvni tlak?

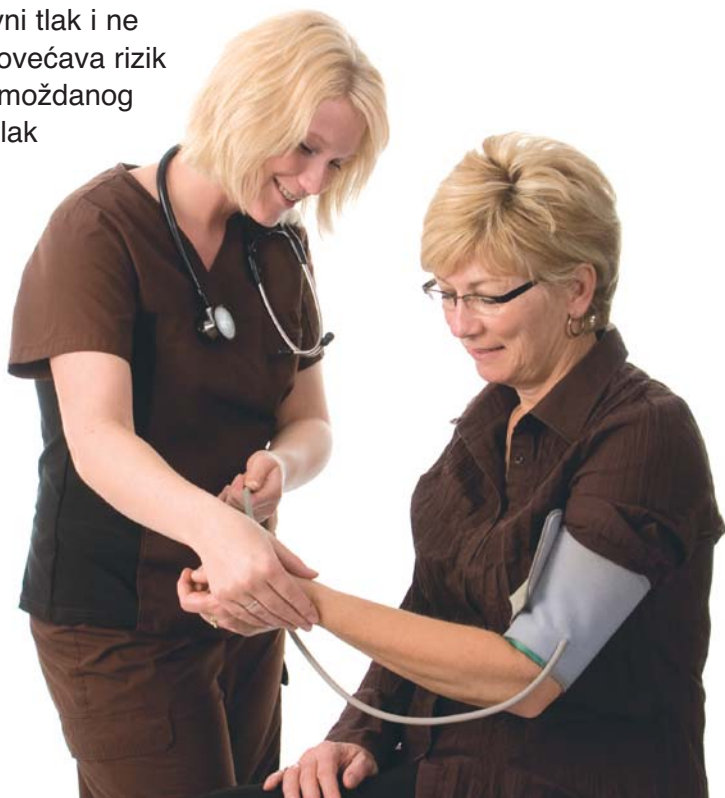
Ako vaš izmjereni tlak iznosi 140 s 90 ili više tijekom više tjedana, vjerojatno imate povišeni krvni tlak. Vaš krvni tlak može biti visok i ako je samo jedna od ovih brojaka viša nego što bi trebala biti.

Osoba s visokim krvnim tlakom obično ne pokazuje nikakve znakove ili simptome, te se jedino mjerenjem može utvrditi ima li visoki tlak. Ako je tlak visok pri prvom mjerenju, ne treba značiti da imate visoki krvni tlak. Mnogi čimbenici utječu na tlak tijekom dana, tako da se morate uvjeriti da imate visoki tlak tijekom dužeg razdoblja.

## ♥ Zašto je visoki krvni tlak važan?

Ako je vaš krvni tlak previsok, to dodatno opterećuje vaše srce i krvne žile. Vremenom to dodatno opterećenje može oštetiti organe u tijelu i uzrokuje zdravstvene probleme.

Ako imate visoki krvni tlak i ne kontrolirate ga, to povećava rizik od srčanog udara i moždanog udara. Visoki krvni tlak može isto tako uzrokovati srčane bolesti i bolesti bubrega i povezuje se s nekim oblicima demencije.



## Što uzrokuje visoki krvni tlak?

Kod većine ljudi ne postoji samo jedan uzrok visokog krvnog tlaka. Nije poznato što točno uzrokuje visoki krvni tlak. No poznato je da način života može znatno utjecati na pojavljivanje visokog tlaka. Veći je rizik ako:

- ♥ ne jedete dovoljno voća i povrća;
- ♥ jedete previše zasoljenu hranu;
- ♥ ne bavite se aktivnošću;
- ♥ pretili ste; ili
- ♥ konzumirate previše alkoholnih pića.

Neki ljudi mogu imati visoki krvni tlak koji je povezan s nekom drugom bolešću npr. bolešću bubrega. Izlječenje određene bolesti može kod tih ljudi smanjiti krvni tlak na normalnu vrijednost.



## Još neki uzroci koji utječu na visoki krvni tlak

**Dob:** što ste stariji posljedice nezdravog načina života mogu se nagomilati i krvni tlak se može povećati.

**Etničko porijeklo:** ljudi afričko-karipskog i južnoazijskog porijekla su izloženi većem riziku od visokog tlaka od drugih ljudi.

**Obiteljsko porijeklo:** postoji veća vjerojatnost od obolijevanja ako članovi vaše obitelji imaju ili su imali visoki krvni tlak.

# Zdrav način života smanjuje krvni tlak

Ako je vaš krvni tlak previsok, možete započeti živjeti zdravo i tako smanjiti tlak. Sljedeće promjene u vašoj prehrani i aktivnosti mogu utjecati na vaš krvni tlak.

## 1 Jedite hranu s manje soli

Previše soli povećava vaš krvni tlak, tako da morate smanjiti unos soli. Većina soli koju pojedete nije ona sol kojom solite hranu, nego u gotovoj hrani kao kruh, žitne pahuljice i gotova jela.

Nemojte dodavati sol kada kuhate ili dodatno soliti hranu. Kada kupujete hranu, provjerite natpise na pakiranju i izaberite hranu s niskim postotkom soli.

## 2 Jedite više voća i povrća

Konzumacija voća i povrća smanjuje krvni tlak. Odrasli bi svakodnevno trebali pojesti najmanje pet obroka povrća i voća. Jedan obrok iznosi 80 grama što je otprilike veličina vaše šake.

Jedite razne vrste voća i povrća. To može biti sušeno, smrznuto ili konzervirano voće i povrće, ali pazite na dodanu sol, šećer ili masnoće.



### 3 Smanjite konzumaciju alkoholnih pića

Ako pijete previše alkoholnih pića, to će povećati vaš krvni tlak tijekom vremena. Preporučena vrijednost za muškarce je 21 jedinica alkohola na tjedan, a 14 jedinica na tjedan za žene. Jedinica je 300 ml pive ili jabukovače, mala čaša vina ili čašica žestokog alkoholnog pića.

Ako se pridržavate preporučenih ograničenja, to bi trebalo povoljno utjecati na niski krvni tlak.

### 4 Održavanje normalne težine

Ako je potrebno, smršavite. To će smanjiti vaš krvni tlak i smanjiti rizik od srčanih oboljenja. Najbolji način mršavljenja je da izaberete nemasnu i niskokaloričnu hranu i povećate fizičku aktivnost. Ne trebate držati dijetu kako biste smršavili.

Postavite si realistične ciljeve. Napravite male izmjene u svojoj prehrani i fizičkoj aktivnosti tako da ih možete prakticirati cijeli život.

### 5 Pokrenite se

30 minuta umjerenog vježbanja pet puta tjedno održava vaše srce zdravim i može smanjiti krvni tlak. Ako ne možete naći 30 minuta za vježbanje tijekom dana, pomoći će i ako minimalno povećate aktivnost.

Promislite kako biste se mogli pokrenuti tijekom dana. Idealna je svaka aktivnost od koje se oznojite i ostajete lagano bez zraka.



# Lijekovi za visoki krvni tlak

Promjena načina prehrane i tjelesna aktivnost mogu vam pomoći u kontroliranju krvnog tlaka, ali ne mogu dostatno pomoći u smanjivanju tlaka. Možda ćete morati uzimati lijekove kako biste dodatno smanjili tlak.

Postoji širok spektar lijekova koji pomažu kod smanjivanja tlaka. Većina njih je podijeljena u četiri glavne skupine lijekova:

- ♥ ACE inhibitori
- ♥ Blokatori angiotenzinskih receptora
- ♥ Blokatori kalcijevih kanala
- ♥ Tijazid diuretici

Dostupne su i ostale grupe lijekova no lijekovi iz ovih grupa se danas najčešće koriste.

Liječnici imaju smjernice koje im pomažu u određivanju najboljeg lijeka. No može potrajati dok se ne ustanovi koji je lijek najbolji za vas.

## ♥ Pravi lijekovi za vas

Svaka osoba je drukčija i neki lijekovi zato djeluju bolje na određene ljude. Lijek koji djeluje na vašeg prijatelja ili rođaka, ne mora nužno imati učinka i na vas.

Mnogi ljudi vjeruju da im samo jedan lijek neće smanjiti krvni tlak. Svaki lijek djeluje na različite sustave u tijelu, a uzimanje više lijekova trebalo bi utjecati na krvni tlak.



## ♥ Kako najbolje iskoristiti lijek

Visoki krvni tlak se ne može izliječiti i ako morate uzimati lijekove, vjerojatno ćete ih morati doživotno uzimati. Ako prestanete s uzimanjem lijekova, krvni tlak će se ponovno povisiti.

Vrlo je važno da uzimate lijekove, čak i kada se osjećate dobro. Niskim krvnim tlakom štítite svoje srce i krvne žile od oštećenja i bolesti.

## ♥ Suradnja s liječnikom ili medicinskom sestrom

Kada započnete uzimati novi lijek, trebat ćete često dolaziti svom liječniku ili medicinskoj sestri. Oni se žele uvjeriti da vam lijek odgovara i da nema neželjenih nuspojava.

Ako se počnete čudno osjećati nakon što se uzeli novi lijek, možete provjeriti popis nuspojava na letku koji ste dobili uz lijek. No bilo bi bolje da se savjetujete sa svojim liječnikom, medicinskom sestrom ili ljekarnikom.

Oni su stručnjaci za lijekove i mogu vas posavjetovati.

Ako osjećate nuspojave od lijeka, vaš liječnik ili medicinska sestra mogu vam promijeniti dozu ili prepisati drugi lijek koji će vam bolje odgovarati.



Neka vam uzimanje lijekova postane rutina – uzimajte ih svaki dan u isto vrijeme i neka vam to postane navika. Tako ćete imati najviše koristi od lijekova.



# Mjerenje krvnog tlaka kod kuće

Prije posjete liječniku mogli biste mjeriti krvni tlak kod kuće. To je stvarno koristan način da se vidi koliki je vaš krvni tlak u svakodnevnom životu.

Porazgovarajte sa svojim liječnikom ili medicinskom sestrom o mjerenju tlaka kod kuće. Moglo bi ih zanimati koliki je vaš krvni tlak kada niste u ordinaciji.

## ♥ Tlakomjeri

Ako ste se odlučili mjeriti tlak kod kuće, važno je odabrati dobar tlakomjer.

Tlakomjeri koji se stavljaju na gornji dio ruke su obično točniji i dosljedniji.

Koji god tlakomjer izabrali, uvjerite se da je ´klinički ispitan´. To znači da je testiran i da daje podatke kojima možete vjerovati.



## ♥ Kako i kada mjeriti krvni tlak

Pitajte svog liječnika ili medicinsku sestru koliko često trebate mjeriti tlak. Dobro bi bilo da isprva često mjerite tlak, a kasnije sve rjeđe.

Uvijek mjerite tlak u isto doba dana i kada ste opušteni. Pokušajte usporediti mjerenja za slična stanja organizma.

Mjerenje tlaka kod kuće nije prikladno za sve. Ako ste uznemireni zbog mjerenja tlaka, posavjetujte se sa svojim liječnikom ili medicinskom sestrom.

## ‘NISAM IMAO POJMA’: TOMOVA PRIČA

To je trebao biti rutinski pregled krvnog tlaka. Organizirali smo predstavljanje na kojemu smo upoznavali ljude s posljedicama visokog krvnog tlaka i ja sam bio prvi kojemu su mjerili tlak.

Kada su mi izmjerili tlak, zdravstvena savjetnica me zabrinuto pogledala i rekla: “Trebali biste odmah posjetiti svog liječnika opće prakse.”



Do tog trenutka nisam ni pomislio da nešto nije u redu sa mnom. Tada sam imao 62 god., osjećao sam se dobro i radio sam iste stvari kao i prije 30 god. No dobro, bio sam i nešto teži nego što sam trebao biti.

“Ali, ja ne osjećam nikakve posljedice”, rekao sam. “Da, zato se i zove tihi ubojica”, rekla je.

## O ovoj knjižici

Ako imate visoki krvni tlak, onda je ova knjižica za vas. Ona vam pruža najosnovnije informacije o krvnom tlaku i o životu s visokim krvnim tlakom. Objasňuje:

- ♥ što je u biti visoki krvni tlak
- ♥ tko obolijeva od visokog krvnog tlaka i zašto
- ♥ promjene u načinu života koje utječu na smanjivanje krvnog tlaka
- ♥ lijekove za visoki krvni tlak

Knjižicu su sastavili stručnjaci u ovom polju, uz pomoć osoba koje imaju visoki krvni tlak. Namjera knjižice je da vam pruži potrebne informacije kako biste odlučili što je ispravno za vas.

## O udruzi Blood Pressure Association

Blood Pressure Association je dobrotvorna udruga iz Velike Britanije i cilj joj je smanjenje krvnog tlaka kod Britanaca kako bi spriječili invalidnost i preranu smrt od moždanog udara, srčanog udara i bolesti srca. Opću populaciju, ljude koji spadaju u rizičnu skupinu i zdravstvene djelatnike upoznajemo s posljedicama visokog krvnog tlaka. Pomažemo i podupiremo ljude koji pate od visokog tlaka i one u kojih postoji veća mogućnost nastanka. Kroz naše aktivnosti upoznajemo ljude s najboljim mogućnostima liječenja.

Blood Pressure Association je registrirana kao dobrotvorna udruga i ovisimo o donacijama kako bismo obavljali svoj posao. Zahvalni smo na vašim donacijama, koje će se koristiti za troškove tiskanja ove knjižice.

Blood Pressure Association  
[www.bpassoc.org.uk](http://www.bpassoc.org.uk)

60 Cranmer Terrace, London SW17 0QS  
Telefon: 020 8772 4994



**Blood Pressure Association**  
the blood pressure charity