



♥ Svjetski dan srca
28. rujna 2008.



Procijenite
svoj rizik



Grad Rijeka, Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb

www.rijeka.hr



„Koliki vam je krvni tlak?“

(važno pitanje na koje mnogi od nas ne znaju točan odgovor)

Mnogi ljudi nisu svjesni da boluju od povišenoga krvnog tlaka, koji često traje godinama bez izraženijih simptoma, pa ga zbog toga i nazivaju *tihim ubojicom*. Stalno povišen krvni tlak tjera srce na rad koji je daleko iznad njegovih mogućnosti. Oštećuje krvne žile, a može oštetiti i mozak, oči ili bubrege. Povišen krvni tlak jedan je od glavnih rizika za nastanak angine pectoris i srčanog infarkta, srčanog zatajenja, moždane kapi i kronične bubrežne bolesti. Zato ga treba redovito mjeriti.

Kada govorimo o povišenom krvnom tlaku ili hipertenziji?

Porast i pad krvnog tlaka prirodna je pojava koja se javlja kod promjene tjelesne aktivnosti ili emocionalnog stanja. Mjerenjem krvnog tlaka dobivaju se dvije vrijednosti. Prva je viša i zove se sistolički tlak, a druga, niža, dijastolički tlak.

Klasifikacija krvnog tlaka u odraslih

Kategorija	Sistolički tlak (mmHg)	Dijastolički tlak (mmHg)
Optimalan	<120	<80
Normalan	120 - 129	80 - 84
Visoko normalan	130 - 139	85 - 89
Hipertenzija		
Stupanj 1	140 - 159	90 - 99
Stupanj 2	160 - 179	100 - 109
Stupanj 3	≥180	≥110
Izolirana sistolička hipertenzija	≥140	

(sukladno smjernicama Europskoga kardiološkog društva i Europskog društva za hipertenziju 2007.)

Kako se liječi povišen krvni tlak?

Dva su jednako važna načina liječenja povišenoga krvnog tlaka – promjene životnih navika i terapija lijekovima.

Promjene životnih navika prva su mjera u liječenju povišenoga krvnog tlaka koja obuhvaća:

- **primjenu zdravog načina prehrane** – smanjite unos soli putem hrane na 5 g na dan te zasićenih masnoća i kolesterola, alkohol i kofein uzimajte u umjerenim količinama, a jedite mnogo voća, povrća i cjelovitih žitarica. Preporučujemo mediteranski tip prehrane. Pored važnosti odabira vrste hrane, ne smijemo zaboraviti ni na količinu – debljina je jedan od glavnih rizičnih činitelja kardiovaskularnih bolesti.
- **redovitu fizičku aktivnost** – 30 minuta hoda na dan minimum je koji smo dužni svojem organizmu, a sve više od toga dobrodošao je oblik skrbi o sebi. Mnoge dnevne zadatke u kojima se koristimo automobilima, liftovima i javnim prijevozom, mogli bismo obaviti hodajući. Hodanje nije gubljenje vremena.
- **prestanak pušenja** – pokazatelj sve veće svijesti građana o zdravlju činjenica je kako više nikome ne moramo dokazivati štetnost pušenja i nužnost izbjegavanja te loše navike. Ipak, iako *to svi znaju*, po učestalosti pušenja duhana i dalje smo u samom vrhu europskih statistika!
- **smanjenje stresa** – pripremom na stresne događaje, čak i na one koji su izvan našega utjecaja, smanjit ćete njihov štetan učinak na vaše zdravlje, radite često ono što vas opušta ili naučite neku novu tehniku opuštanja, a kada ne možete pomoći sami sebi, korisno je zatražiti savjet stručnjaka.

Terapija lijekovima – Postoji nekoliko skupina lijekova za liječenje povišenoga krvnog tlaka. Izbor lijeka različit je za svaku pojedinu osobu, a ponekad su za liječenje potrebna dva ili više lijekova. Slušajte savjete svojega liječnika!

Autori: doc. dr. sc. Viktor Peršić, dr. med. *Thalasotherapia* Opatija i mr. sc. Kristina Dankić, Grad Rijeka, Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb / **Fotografije:** Kornicov Dream i Mariano Heluani - Dreamstime / **Dizajn:** Mauricio Ferlin / **Lektura:** dr. sc. Mihaela Matešić / **Tisak:** Tisak Zambelli / Rijeka, 2008.