

KOME SE OBRATITI U SLUČAJU POVIŠENOG KRVNOG PRITISKA ?

Pod stručnim nadzorom liječnika i medicinskih sestara/tehničara u timovima porodične/obiteljske medicine, pruža se:

- Mogućnost kontrole krvnog pritiska,
- Dobivanje adekvatnih informacija i savjeta,
- Odabir optimalne terapije iz više grupa lijekova koji učinkovito normalizuju vrijednosti krvnog pritiska.



Mi brinemo o Vašem zdravlju



Dom zdravlja Busovača

POVIŠENI KRVNI PRITISAK

INFORMACIJE I SAVJETI ZA PACIJENTE



Adresa: 1. mart/ožujak bb,
72260 Busovača

Telefon: +38730732124

POVIŠEN KRVNI PRITISAK-ARTERIJSKA HIPERTENZIJA

Povišeni krvni pritisak se naziva još i „tihi ubica“, jer se najčešće razvija bez znakova upozorenja ili simptoma, a predstavlja vodeći faktor za nastanak bolesti srca i krvnih žila, moždani udar i bolesti bubrega.

Osobe koje imaju povišen krvni pritisak izložene su:

- Tri do četiri puta većem riziku za dobivanje koronarne srčane bolesti,
- Sedam puta većem riziku za dobivanje moždanog udara u odnosu na osobe sa normalnim krvnim pritiskom.

ŠTA JE KRVNI PRITISAK ?

Krvni pritisak predstavlja pritisak kojim krv djeluje na zidove krvnih žila kojima prolazi.

Razlikuju se gornji ili sistolni krvni pritisak i donji ili dijastolni krvni pritisak, a izražavaju se u milimetrima živinog stuba (mmHg).

NORMALNE VRIJEDNOSTI KRVNOG PRITISKA

Normalne vrijednosti krvnog pritiska predstavljaju izmjerene vrijednosti gornjeg ili sistolnog krvnog pritiska ispod 140 mmHg i donjeg ili dijastolnog krvnog pritiska ispod 90 mmHg.

Dakle, normalne vrijednosti krvnog pritiska iznose 120/80 mmHg.

ŠTA JE POVIŠEN KRVNI PRITISAK ?

Povišen krvni pritisak predstavlja izmjerene vrijednosti gornjeg ili sistolnog krvnog pritiska 140 i više milimetara živinog stuba i donjeg ili dijastolnog krvnog pritiska 90 i više milimetara živinog stuba u ponavljanim mjerenjima.

VRSTE POVIŠENOG KRVNOG PRITISKA

Esencijalna ili primarna hipertenzija javlja se u 92-95% slučajeva i nepoznatog je porijekla, iako se najčešće povezuje sa međusobnim djelovanjem više faktora, kao što su starost, spol, nasljeđe i nezdrave životne navike.

Sekundarna hipertenzija javlja se u 5% slučajeva i poznatog je uzroka. Nastaje kao posljedica bubrežnih oboljenja, sistemske skleroze, endokrinih poremećaja, tumora ili uzimanjem određenih lijekova.

KAKO NASTAJE POVIŠENI KRVNI PRITISAK

Povišeni krvni pritisak se povezuje sa određenim nezdravim navikama kao što su : nepravilna ishrana sa prekomjernim unosom soli i šećera, stanja povećanih vrijednosti masnoća i šećera u krvi, prekomjerna tjelesna težina i gojaznost, pušenje, konzumacija alkohola, izostanak fizičke aktivnosti, izloženost stresu.

KAKO SE MOŽE SPRIJEČITI POVIŠENI KRVNI PRITISAK ?

- **Pravilna prehrana** - U prehrani treba izbjegavati prerađene namirnice i gotova jela koja sadrže puno šećera, masnoća i soli. Koristiti mlijeko i mliječne proizvode sa manjim postotkom masti, smanjiti unos crvenog mesa koje treba zamijeniti bijelim mesom i ribom. Potpuno izbaciti napitke bogate šećerom, kao i gazirane napitke i zamijeniti ih vodom. Smanjiti unos slatkiša koji sadrže veliki udio šećera i masnoća. Unositi više voća i povrća u toku dana u bilo kojem obliku.
- **Ograničiti unos soli** - Povećani unos soli u prehrani zadržava tekućinu u tijelu i može povećati rizik od nastanka povišenog krvnog pritiska. Ograničiti unos soli na 5 grama dnevno (jedna čajna kašičica). U prehrani izbjegavati sušeno meso, suhomesnate proizvode, konzerviranu hranu i grickalice koje sadrže veće količine soli.
- **Regulacija tjelesne težine** - U slučaju prekomjerne tjelesne težine ili gojaznosti, poželjno je postepeno smršaviti uz savjet i pod nadzorom zdravstvenih radnika.
- **Fizička aktivnost** - U skladu sa savjetom zdravstvenih radnika, izabrati neki oblik dnevne fizičke aktivnosti, npr. najmanje 30 minuta lagane šetnje, barem tri do pet puta sedmično. Izbjegavati prevelike napore na niskim temperaturama i hladnoći zbog sužavanja krvnih žila.
- **Prestati sa pušenjem** - Svaki oblik izloženosti duhanskom dimu povećava rizik nastanka bolesti srca i krvnih žila. Prestati sa pušenjem uz podršku i nadzor zdravstvenih radnika i izbjegavati boravak u prostorijama u kojima se puši.
- **Ograničiti unos alkohola** - Prestati ili maksimalno ograničiti unos alkoholnih pića.
- **Redovne kontrole** - Obavljati redovne kontrole vrijednosti krvnog pritiska, šećera i masnoća u krvi, kao i kontrolne EKG preglede.
- **Samokontrola krvnog pritiska** - Između odlazaka na pregled u zdravstvene ustanove razviti naviku samostalnog mjerenja i kontrole krvnog pritiska.