ZVIŠAN KRVNI TLAK – ARTERIJSKA HIPERTENZIJA

Prostovoljci študenti Fakultete za zdravstvene vede, UM

December, 2012

Kaj je krvni tlak?

- je tlak v žilah, zagotavlja primeren pretok krvi v ožilju

- Poznamo:

- **SISTOLIČNI ("zgornji") tlak** = tlak v času ko se srce skrči in iztisne kri v ožilje;

- **DIASTOLIČNI ("spodnji") tlak** = tlak v času relaksacije srca.

- Vrednosti krvnega tlaka izražamo v milimetrih živega srebra (mmHg)

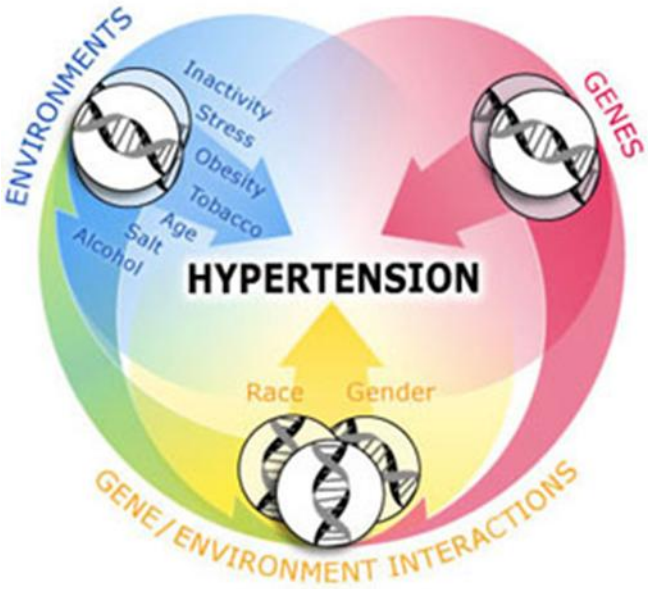
Zvišan krvni tlak

O zvišanem krvnem tlaku govorimo, kadar je krvni tlak višji kot **140/90 mm Hg**, bodisi da gre le za večje vrednosti sistoličnega krvnega tlaka oz. diastoličnega krvnega tlaka ali pa za povečanje obeh.

Vzroki zvišanega krvnega tlaka

- Dednost
- Spol (moški so bolj ogroženi kot ženske)

Na ta dejavnika ne moremo vplivati



- Prevelika telesna teža
- Čezmerno uživanje soli
- Čezmerno pitje alkoholnih pijač, kajenje
- Telesna nedejavnost
- Izpostavljenost stresom

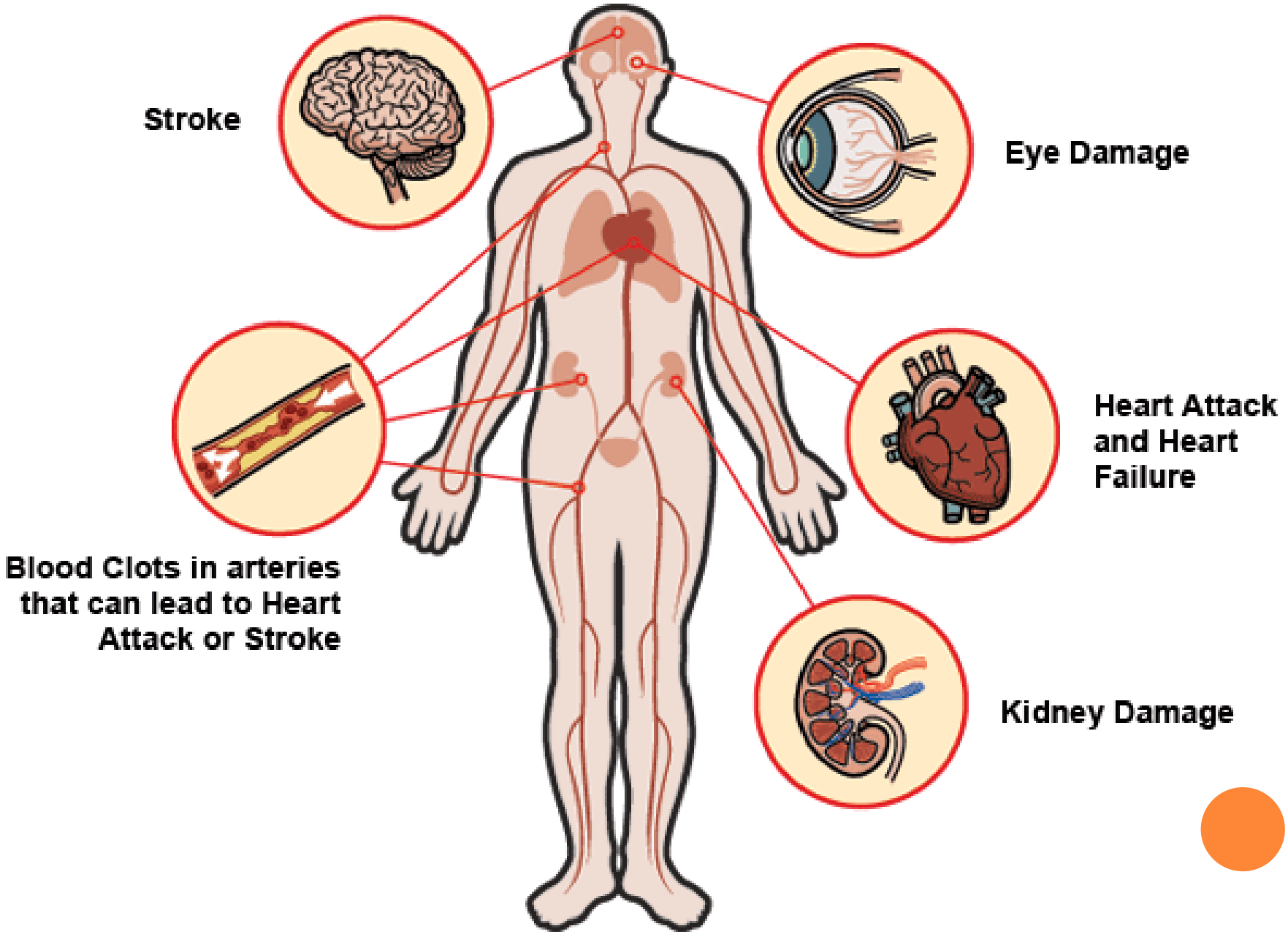
Posledice dolgotrajno zvišanega krvnega tlaka

Krvni tlak je lahko zvišan dolgo časa brez opozorilnih težav, včasih bolniki z zmerno in hudo hipertenzijo občutijo:

- glavobole,
- vrtoglavost,
- šumenje v ušesih,
- pogostejše krvavitve iz nosu.

Kljub “tihemu” poteku zvišan krvni tlak:

- Vodi v odpoved srca in ledvic
- zvišuje nevarnost za srčno in možgansko kap
- prizadene vid


Stroke
Eye Damage
Heart Attack and Heart Failure
Blood Clots in arteries that can lead to Heart Attack or Stroke
Kidney Damage

- Posledice nastopijo prej in izraziteje pri tistih, ki imajo poleg zvišanega krvnega tlaka še druge dejavnike tveganja za bolezni srca in ožilja (zvišana raven maščob in glukoze v krvi, kajenje, debelost, družinska obremenjenost – prezgodnje srčno-žilne bolezni pri bližnjih sorodnikih).

Kaj lahko naredimo sami za normalni krvni pritisk?

- **Zmanjšanje prekomerne telesne teže**

Izogibajte se kaloričnih živil, ocvrtih jedi, slaščic. V svoj jedilnik pogosteje vključite svežo zelenjavo, sadje, ribe, perutnino…

- Izračunajte svoj indeks telesne mase, ki naj bo med 19 in 25kg/m2

ITM = [telesna teža v kg**] : [telesna višina** v m**]²**

- Obseg pasu naj pri moškem ne bo večji kot 102 cm, pri ženski pa ne večji kot 88 cm.

- **Zmanjšajte uživanje soli**

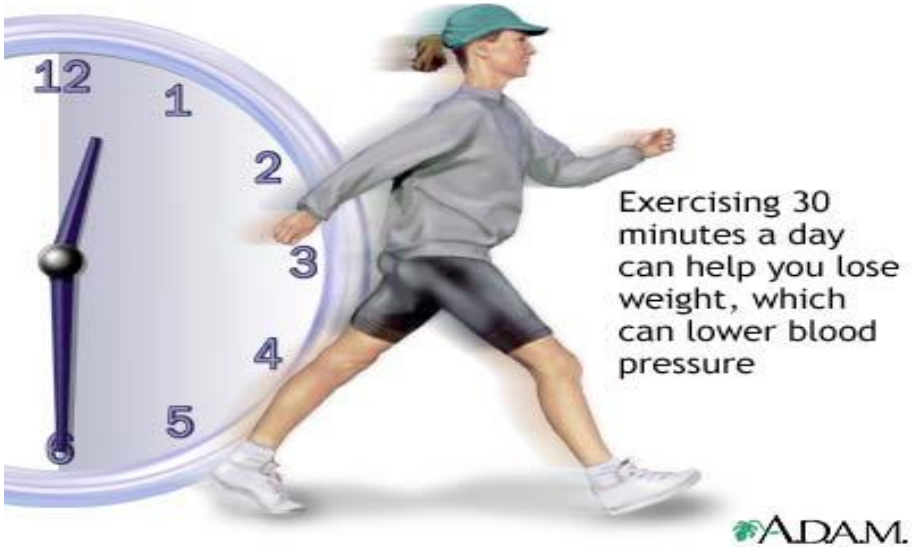
Omejite porabo kuhinjske soli do 6 g (ena kavna žlička) na dan. Okus izboljšajte z dišavnicami, začimbami in uporabljajte nadomestke soli.

- **Telesna dejavnost**

Telesno dejavnost izvajajte dnevno ali vsaj trikrat na teden po eno uro. Priporočljivo je kolesarjenje, počasen tek, hoja, plavanje.

- **Uživanje alkoholnih pijač in kajenje**

Zmanjšajte količino popitega alkohola, in se odpovejte kajenju.



Vloga zdravnika pri zvišanem krvnem pritisku

Zdravnik poseže po zdravilu:

- po mesecih opazovanj in upoštevanjih navodil za zdravo življenje, krvni tlak pa se vseeno ni normaliziral,
- kadar je veliko tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja

- Po kliničnem pregledu in tehtnem premisleku se zdravnik odloči za zdravilo, ki je po njegovem mnenju najprimernejše.
- Če se krvni tlak kljub zdravilu ne normalizira, zdravnik zdravilo zamenja, ali predpiše še dodatno zdravilo.
- Zdravilo, ki učinkovito deluje pri vas bo morda neučinkovito za vaše znance, prijatelje.
- Predpisana zdravila jemljemo redno, tako lahko vzdržujemo normalne vrednosti krvnega tlaka.

Zakaj je potrebno spremljati vrednosti krvnega tlaka?

- Nam da podatek o tem ali zdravila in sprememba življenjskega sloga učinkujejo,
- boljši nadzor bolezni,
- motivacija pri zdravljenju, spremembi življenjskega sloga.

MERJENJE KRVNEGA TLAKA

- krvni tlak merimo sede, prvič na obeh rokah
- priporočljivo merjenje takoj ko vstanemo in pred večerjo
- odvisen je od telesne aktivnosti, višji je podnevi, med spanjem pa se zniža,
- zviša se ob razburjenju, strahu, bolečini, med telesno obremenitvijo in se kmalu po prenehanju dražljaja zniža na izhodiščno raven

Pred meritvijo krvnega tlaka

- Pol ure pred meritvijo ne zaužijte obroka, prave kave in ne uživajte alkohola
- Ne merimo po naporu ali zaužitju zdravil
- Pred meritvijo opravite potrebo (tiščanje na vodo zvišuje krvni tlak)
- Pred meritvijo 3 do 5 minut udobno počivajte

Med meritvijo

- Med meritvijo ne govorite, bodi te čimbolj sproščeni
- Meritev izvajajte vedno na isti roki
- Med meritvijo mora biti manšeta v višini srca, roka naj bo podprta v udobnem položaju
- Krvni tlak je priporočljivo izmeriti 2-krat zaporedoma, vmes naj bo 1-2 minutni presledek
- Po meritvi si rezultat zapišite

Razvrstitev zvišanega krvnega tlaka

	Sistolični krvni tlak	Diastolični krvni tlak
Normalen	≤ 120 mm Hg	≤ 80 mm Hg
Visoko normalen krvni tlak	121-139 mm Hg	81-89 mm Hg
Hipertenzija 1. stopnje	140-159 mm Hg	90-99 mm Hg
Hipertenzija 2. stopnje	160 – 179 mm Hg	100 – 109 mm Hg
Hipertenzija 3. stopnje	**≥ 180 mmHg**	**≥ 110 mmHg**

Zvišan krvni tlak je eden od pomembnih dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja. Te bolezni so pri nas in v večini razvitih držav glavni vzrok umiranja prebivalstva.

Dokazano je, da je pri ljudeh z zvišanim krvnim tlakom ogroženost za nastanek koronarne srčne bolezni trikrat do štirikrat večje, ogroženost za nastanek možganske kapi pa sedemkrat večje kot pri ljudeh z normalnim krvnim tlakom. Če se tega zavedamo se zavedamo tudi pomena bolezni in njenega preprečevanja.

Viri:

- Accetto,R. Bulc, M. Visok krvni tlak-Arterijska hipertenzija. Krka, d.d. Novo mesto, 2012.
- http://www.lek.si/si/skrb-za-zdravje/bolezni-in-simptomi/srce-ozilje/zvisan-krvni-tlak-hipertenzija/
- http://www.ezdravje.com/si/srce/tlak/