



▶ Arterijska hipertenzija

Arterijska je hipertenzija bolest povišenog krvnog tlaka i povećava rizik razvoja bolesti srca (infarkta miokarda, angine pektoris), moždanog udara, bolesti bubrega i arterioskleroze. Povišeni krvni tlak skraćuje život. U Hrvatskoj svaki treći odrasli stanovnik ima krvni tlak viši od 140/90 mmHg.

Pri mjerenju krvnog tlaka mjere se sistolički i dijastolički tlak. Sistolički tlak pokazuje vrijednost kojom krv tlači krvne žile u trenutku kada se srčani mišić stišće, a dijastolički tlak kada se srčani mišić opušta.

Za postavljanje dijagnoze hipertenzije potrebno je redovito mjerenje tlaka dva do tri puta tjedno kroz najmanje kroz mjesec dana, budući da se krvni tlak mijenja ovisno o fizičkom naporu, stresu, menstrualnom ciklusu, godišnjem dobu i dijelu dana kada se mjeri.

Prije mjerenja krvnog tlaka:

- ▶ barem pet minuta prije mjerenja mirno sjediti
- ▶ sjediti s opuštenim rukama u visini srca
- ▶ ne pušiti niti piti kavu barem 30 minuta prije mjerenja tlaka.

Svjetska zdravstvena organizacija i Međunarodno društvo za hipertenziju 1999. godine predložili su sljedeću podjelu arterijske hipertenzije:

- ▶ optimalan tlak – do 120/80 mmHg
- ▶ normalan tlak – do 129/84 mmHg
- ▶ visoko normalan tlak – od 130/85 do 139/89 mmHg
- ▶ hipertenzija stadij I. (blaga) – od 140/90 do 159/99 mmHg
- ▶ hipertenzija stadij II. (umjerena) – od 160/100 do 179/109 mmHg
- ▶ hipertenzija stadij III. (teška) – preko 180/110 mmHg

Iako hipertenziju ljudi često ne osjećaju, ponekad mogu biti prisutni sljedeći znakovi:

- ▶ glavobolja (najčešće zatiljna)
- ▶ vrtoglavica

- ▶ zujanje u ušima
- ▶ promjene vida
- ▶ nestabilnost u hodu
- ▶ gubitak svijesti.

KORACI PREVENCIJE ARTERIJSKE HIPERTENZIJE:

Korak 1: redovita tjelesna aktivnost

- ▶ Početi sa 15 do 20 minuta vježbanja ili hodanja dnevno.
- ▶ Vježbati ili hodati četiri do pet puta tjedno.
- ▶ Prije i poslije hodanja učiniti vježbe rastezanja.
- ▶ Piti vodu prije i poslije vježbanja ili hodanja.

30 minuta umjerene aktivnosti pet puta tjedno smanjuje rizik od nastanka kardiovaskularnih bolesti! Tjelesnom aktivnošću borimo se protiv:

- ▶ arterijske hipertenzije
- ▶ šećerne bolesti
- ▶ hiperlipidemije
- ▶ pretilosti.

Korak 2: pravilna prehrana

- ▶ Svakodnevno jesti voće te svježe i kuhano povrće. Povećano konzumiranje voća i povrća već nakon prosječno osam tjedana smanjuje sistolički tlak.
- ▶ Jest i dvije do tri mjerice niskomasnih mliječnih proizvoda.
- ▶ Smanjiti unos soli u prehrani (dnevni unos soli ne bi smio biti veći od pet do šest grama, a prosječan stanovnik Hrvatske pojede i 15 do 20 g soli na dan).
- ▶ Koristiti začinsko bilje.
- ▶ Konzumirati hranu bogatu kalijem (špinat, rajčica, jagode, banana, marelice, grašak).
- ▶ Konzumirati integralne žitarice i mahunarke s visokim udjelom vlakna.

Korak 3: nepušenje

- ▶ Pušenje uzrokuje napredovanje ateroskleroze.
- ▶ Prestankom pušenja smanjuju se rizici nastanka bolesti srca i krvnih žila.
- ▶ Prestankom pušenja počinje i pad krvnog tlaka!

Korak 4: održavanje normalne tjelesne težine

- ▶ Prekomjerna tjelesne težine posljedica je premalo kretanja, prevelikog unosa kalorija te lošeg omjera bjelancevina, ugljikohidrata i masti.
- ▶ Indeks tjelesne mase – ITM (računa se tako da se tjelesna težina u kilogramima podjeli s kvadratom visine u metrima) okvirni je pokazatelj debljine i pretilosti.
- ▶ ITM 25 do 30 kg/m²: prekomjerna težina.
- ▶ ITM viši od 30 kg/m²: pretilost.



Autorica: **Rina Dalmatin**, liječnica, specijalizantica interne medicine

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

