

VISOK KRVNI TLAK (arterijska hipertenzija)

Leonida Jevnikar, med. sestra, Terme Šmarješke Toplice

Ljudje pogosto mislijo, da o visokem krvnem tlaku že kar dosti vedo, mogoče tudi zato, ker prizadene skoraj polovico starejše populacije oziroma ljudi po 50. letu starosti.

Kaj je pravzaprav krvni tlak?

Krvni tlak je sila, s katero kri deluje na stene krvnih žil. Kadar srce iztisne kri v žile, je tlak najvišji, imenujemo ga sistolični tlak. Tik pred ponovnim skrčenjem srca, ko se srce ponovno napolni s krvjo, pa je tlak na stene žil najnižji in ga imenujemo diastolični tlak.

Na predavanjih o visokem krvnem tlaku vedno znova prihajam do zaključka, da so ljudje precej nevedni. Predvsem premalo zavedajo resnosti te bolezni. Zdravljenje hipertenzije namreč zahteva strogo upoštevanje navodil pri jemanju zdravil in zdrav način življenja, kar pa ljudje premalo upoštevajo.

Pacient ne sme nikoli sam zmanjševati predpisane doze zdravil ali jih celo prenehati jemati.

Dejavniki, ki vplivajo na povišanje krvnega tlaka

Na vse dejavnike tveganja, ki povečujejo tveganje za visok krvni tlak, ne moremo vplivati. Zato se moramo toliko bolj potruditi pri tistih, na katere pa vendar imamo vpliv. S tem namreč zmanjšamo možnost pojavljanja resnih bolezni, ki lahko nastanejo kot posledice prepogostih visokih vrednosti krvnega tlaka. Te bolezni so: bolezni srca (npr. atrijska fibrilacija, srčno popuščanje, srčni infarkt...), možgansko žilne bolezni (pride lahko tudi do možganske kapi), ledvične bolezni (npr. odpoved ledvic) ter bolezni arterij spodnjih udov (npr. odmrtje tkiva – gangrena, embolija...).

Kakor sem že omenila, na nekatere dejavnike ne moremo vplivati: to so starost, spol, dednost. Na nekatere lahko vplivamo in prispevek samega pacienta je zelo pomemben. Vplivamo lahko na način prehranjevanja; zmanjšati je treba vnos soli, sladkorja in maščob. Če uživamo alkohol, ga je treba vsaj zmanjšati na eno enoto (1 enota = 1dcl vina ali malo pivo) alkohola na dan za ženske in dve enoti alkohola na dan za moške. Najbolje pa je, če se ga oseba opusti.

Dejavniki tveganja, na katere lahko vplivamo, so še kajenje, telesna aktivnost (priporoča se vsaj 3x tedensko do rahle zadihanosti ali znojenja), povečana telesna teža in stresne situacije. Te zahtevajo še posebej veliko truda in volje, da se jim izognemo oziroma, da jih prebrodimo s čim manj posledic.

Znaki zvišanega krvnega tlaka

Ljudje se velikokrat sprašujejo, kakšni so znaki zvišanega krvnega tlaka. Pomembno je vedeti, da visok krvni tlak velikokrat sprva sploh ne povzroča težav, zato je nujno, da si krvni tlak občasno kontroliramo, mogoče 1x mesečno. Sicer pa bolniki navajajo ob povišanem krvnem tlaku naslednje težave: glavobole (pretežno v zatilju), utrujenost, krvavitev iz nosu, rdečica obraza, občutek vročine (predvsem v glavi)... Moramo se zavedati, da ti znaki niso tipični le za zvišan krvni tlak ampak so lahko znak tudi drugih bolezni.

Katere vrednosti krvnega tlaka so normalne ter katere ne?

OPTIMALNE 110/80 mmHg do 120/80 mmHg,

NORMALNE od 120/80 mmHg do 140/90 mmHg,

HIPERTENZIJA 1., 2., 3. stopnje pri vrednostih od 140/90 do 180/110 mmHg, za hudo arterijsko hipertenzijo pa gre pri vrednostih nad 180/110 mmHg.

ALI STE VEDELI ...

- da ima vsak 4.- 5. človek po 40. letu zvišan krvni tlak?
- da ima po 50. letu zvišan krvni tlak že 50% ljudi?
- da je priporočljivo na dan zaužiti s hrano največ 6g soli (ena kavna žlička) oz. boljše še manj?
- da bo postalo hipertenzivnih 60% posameznikov, ki imajo v obdobju od 10. do 15. let prekomerno telesno težo?
- da srce v mirovanju prečrpa do 5 litrov krvi na minuto, pri obremenitvi pa tudi do 5x več?
- da je potrebno točnost merilnikov krvnega tlaka kontrolirati na dve leti?