



ARTERIJSKA HIPERTENZIJA IN PRIMEREN ŽIVLJENJSKI SLOG

Arterijska hipertenzija je diagnoza, ki jo ima že vsak drugi Slovenec. Gre za kronično bolezen žil, ki povzroča povišanje krvnega tlaka, ta pa je škodljiv zdravju. Zaradi arterijske hipertenzije se pojavlja zvišano tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni, kot so srčni infarkt, možganska kap, anevrizme. O zvišanem krvnem tlaku govorimo, ko ta preseže mejno vrednost **140/90 mmHg**.

KAJ JE KRVNI TLAK?

Naše srce potiska kri po telesu skozi labirint žilnega sistema, ki ga sestavljajo arterije, arteriole, kapilare in vene. Premikajoča kri pritiska na žilne stene in sila, ki jo ustvarja kri na stene žil, imenujemo krvni tlak. Zgornja vrednost krvnega tlaka predstavlja sistolični krvni tlak, to je tlak, ki se ustvari, ko srce iztisne kri v aorto, spodnja vrednost pa predstavlja diastolični krvni tlak, ki deluje na žilne stene, ko se srce sprosti (t. i. diastola).

ZAKAJ JE VISOK KRVNI TLAK NEVAREN?

Ljudje z visokim krvnim tlakom pogosto sploh nimajo nikakršnih težav. Včasih se lahko pojavi glavobol, morda omotica, motnje vida, vendar nič hujšega. Pogosto pa se ne zavedajo, da dolgotrajno zvišan krvni tlak nepopravljivo okvari telesne organe. Hipertenzija namreč neposredno poškoduje žile v telesu in posledično vpliva na funkcijo organov, katerih žile so prizadete. Višji kot je krvni tlak, večja je škoda. Nekontrolirana hipertenzija vodi v:

- ↳ **srčni infarkt ali možgansko kap** (visok krvni tlak namreč povzroča otrdevanje in zadebelitev žilne stene - ateroskleroza),
- ↳ **anevrizme** (pritisk na žilno steno povzroča oslabitev stene, kar vodi v anevrizmo - razširitev žilne stene, razpok te je smrtno nevarno stanje),
- ↳ **srčno popuščanje** (srčna mišica pri ljudeh z visokim krvnim tlakom potiska kri po telesu proti večjem upor, kar vodi v oslabitev srčne mišice, ki začne 'popuščati'),
- ↳ **kronično ledvično bolezen** (zaradi okvare ledvičnih žil),
- ↳ **okvare vida** (zaradi okvare žil v očesu),
- ↳ **težave s spominom in koncentracijo**.

KAKO LAHKO SAMI VPLIVAMO NA VIŠINO KRVNEGA TLAKA?

Primeren življenjski slog je temelj za preventivo in zdravljenje arterijske hipertenzije. Z ustreznimi nefarmakološkimi ukrepi lahko učinkovito preprečimo ali odložimo razvoj hipertenzije. Poleg tega pa ustrezen življenjski slog ne vpliva pozitivno le na krvni tlak, temveč prispeva tudi k izboljšanju drugih srčno-žilnih dejavnikov tveganja in bolezni. Dejstvo je, da ljudje premalo upoštevajo navodila o zdravem življenjskem slogu, saj se pogosto ne zavedajo dovolj, kako nevaren je visok krvni tlak. Sami lahko na višino krvnega tlaka vplivamo z naslednjimi ukrepi:

Omejitev soli. Ljudje povprečno na dan zaužijemo več kot 10 g soli. Z omejitvijo vnosa soli na 5 g dnevno se krvni tlak pri osebah z normalnim krvnim tlakom zniža za 1-2 mmHg, pri bolnikih s povišanim krvnim tlakom pa za 4-5 mmHg. Priporočljiv dnevni odmerek vnosa soli je tako 5-6 g.

Zmerno uživanje alkohola. Tako kot velja za sol, je tudi razmerje med količino zaužitega alkohola, višino krvnega tlaka in pojavnostjo hipertenzije linearno. Priporočljive dnevne zaužite količine alkohola so največ 20-30 g alkohola dnevno, in ne več kot 140 g v enem tednu za moške, za ženske pa ne več kot 10-20 g alkohola dnevno, tedenski vnos naj ne bi presegel 80 g.

Zdrava prehrana. Strokovnjaki priporočajo uživanje zelenjave, vlaknin, polnozrnatih žit, beljakovin rastlinskega izvora z majhno vsebnostjo nasičenih maščob in holesterola, mlečnih izdelkov z nizko vsebnostjo maščob. Sveže sadje je zdravo, vendar je potrebna previdnost pri osebah s čezmerno telesno težo, saj lahko velik vnos sadja zaradi visoke vsebnosti ogljikovih hidratov vodi v naraščanje telesne teže.

Nadzor telesne teže. Z zmanjšanjem telesne teže se zniža tudi krvni tlak. S povprečnim znižanjem telesne teže za 5,1 kg se krvni tlak zniža za 4,4/3,6 mmHg. Priporočljivo je, da osebe z normalnim krvnim tlakom vzdržujejo primerno telesno težo (ITM okoli 25 m/kg²) in obseg pasu manj kot 102 cm za moške in manj kot 88 cm za ženske, saj s tem preprečijo razvoj hipertenzije, osebe z že razvito hipertenzijo pa vplivajo na znižanje krvnega tlaka.

Redna telesna dejavnost. Redna aerobna telesna aktivnost je pomembna za preprečevanje in zdravljenje hipertenzije, vpliva pa tudi na zmanjšanje srčno-žilnega tveganja in umrljivosti. Z redno telesno dejavnostjo se krvni tlak v mirovanju zniža za 3,0/2,4 mmHg, pri osebah s hipertenzijo pa za 6,9/4,9 mmHg. Priporočljiva je najmanj 30-minutna vsakodnevna aerobna telesna dejavnost zmerne stopnje (npr. hoja, tek, kolesarjenje, plavanje).

Opustitev kajenja. Kajenje in pasivno kajenje sta pomemben dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni. Kajenje okvarja žilno steno in s tem prispeva k razvoju visokega krvnega tlaka. Opustitev kajenja je verjetno najučinkovitejši nefarmakološki ukrep za preprečevanje srčno-žilnih bolezni, vključno z možgansko kapjo, srčnim infarkt in periferno arterijsko boleznijo.

Kar 80 odstotkov zaužite soli predstavlja t. i. 'skrita sol'. Odsvetujemo dosoljevanje, uživanje slane in procesirane hrane.

Sama višina krvnega tlaka ne zadošča za odločitev o načinu in vrsti zdravljenja. Cilj zdravljenja hipertenzije je čim daljše in kakovostno življenje bolnika, zato je treba upoštevati še morebitno prisotnost drugih dejavnikov tveganja, pridružene bolezni ter prizadetost organov.

A: O zvišanem krvnem tlaku govorimo, ko ta preseže mejno vrednost 140/90 mmHg.

B: S spremembo življenjskega sloga lahko sami vplivamo na višino krvnega tlaka.

C: V nosečnosti se bojimo preeklampsije in eklampsije, ki lahko vodita v smrt matere in ploda.