



Влада Републике Српске
Министарство здравља и
социјалне заштите

ВИСОК КРВНИ ПРИТИСАК (АРТЕРИЈСКА ХИПЕРТЕНЗИЈА)

Знам,
зато сам
здрав!



- ✓ Шта је крвни притисак?
- ✓ Како мјеримо крвни притисак?
- ✓ Шта узрокује висок крвни притисак?
- ✓ Како можемо помоћи сâми себи?
- ✓ Зашто је потребно пратити
вриједности крвног притиска?

Висок крвни притисак - артеријска хипертензија

У посљедњих 25 година дошло се до сазнања да се здравим начином живота може спријечити појава високог притиска, као и превремено оболијевање и смрт. Ту се, прије свега, мисли на превенцију можданог и срчаног удара, болести бубрега и трајног оштећења крвних судова.

У амбулантама се врло често сусрећемо са артеријском хипертензијом. То је велики здравствени проблем јер се процјењује да повишени крвни притисак има 20-40% одраслог становништва.

Шта је крвни притисак?

Крвни притисак је притисак којим крв притишће зидове крвних судова којима тече. Разликујемо систолни („горњи“) крвни притисак, који мјеримо када срце истисне крв у систем крвних судова, и дијастолни („доњи“) крвни притисак, који мјеримо када срчани мишић мирује. Изражавамо га у милиметрима живиног стуба (mmHg).

Оптимални крвни притисак је 120/80 mmHg

О повишеном крвном притиску говоримо када је крвни притисак једнак или виши од 140/90 mmHg, односно када су измјерене више вриједности доњег или горњег крвног притиска, или оба истовремено. Начин лијечења пацијента са високим крвним притиском зависи од висине крвног притиска.

Како мјеримо крвни притисак?

Крвни притисак мјеримо ручним или дигиталним апаратом за мјерење крвног притиска. Уколико користимо ручни апарат, процедура је сљедећа: подигнемо рукав десне или лијеве руке, поставимо манжетну на мишицу, а звоно стетоскопа на средину прегипа лакта са унутрашње стране. Пумпицом пумпамо манжетну све док се не заустави проток крви кроз артерију надлактице. Поставимо стетоскоп у уши и постепено отпуштамо притисак вентилом на пумпици. Приликом тог процеса, пратимо појављивање првог и посљедњег откуцаја. Први откуцај који чујемо читавамо као вриједност горњег крвног притиска. Док даље отпуштамо притисак, чекамо и посљедњи откуцај, који читавамо

на мјерачу као вриједност доњег крвног притиска. Дигитални мјерач нема стетоскоп јер се вриједности читавају аутоматски. Код обје врсте мјерења, потребно је да рука буде на чврстој подлози, а мишићи опуштени. Код дигиталног мјерења, поступак можемо поновити послије неколико минута. Може се десити да код другог мјерења вриједности крвног притиска буду ниже, што је сасвим нормално, јер крвни притисак стално варира и већ при првом узбуђењу може порастати.

Шта узрокује висок крвни притисак?

Фактори на које не можемо утицати:

- наследни фактор (уколико неко из ваше ближе фамилије има или је имао висок крвни притисак),
- старост (након 45. године живота крвни притисак расте),
- пол (мушкарци су угроженији од жена).

За развој такозване есенцијалне или примарне артеријске хипертензије морају бити присутни и неки други фактори на које можемо утицати:

- прекомјерна тјелесна тежина,
- прекомјеран унос соли,
- прекомјерно конзумирање алкохола,
- пушење,
- недовољна физичка активност,
- изложеност стресу.

фактори на
које можемо
утицати



Висок крвни притисак ријетко се јавља као последица обољења неких виталних органа, као што су обољења жлијезда са унутрашњим лучењем (штитна или надбубрежна жлијезда), бубрежна обољења, сужење бубрежних артерија или узимање контрацептива. У том случају, говоримо о секундарној артеријској хипертензији.

Након отклањања узрока, крвни притисак се нормализује.

Како можемо помоћи сâми себи?

Ризик од настанка и развоја артеријске хипертензије и последичних кардиоваскуларних болести можемо смањити здравим начином живота.

Здравим начином живота смањујемо крвни притисак и доприносимо ефикасности лијекова.

Да ли сте гојазни?

Смршајте уз одговарајући режим исхране. Избјегавајте намирнице богате засићеним мастима, које су често веома калоричне (нпр. маслац, пуномасно млијеко, сир), пржену храну, слаткише, итд. Треба чешће узимати рибу, пилетину, свјеже поврће, маргарин и обрано млијеко.

Израчунајте свој индекс тјелесне масе*, који треба бити између 19 и 25 kg/m². Обим струка код мушкараца треба бити мањи од 102 cm, а код жена мањи од 88 cm.

$$* \text{ индекс тјелесне масе} = \frac{\text{тјелесна тежина (kg)}}{\text{тјелесна висина}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Препоручује се ограничавање уноса кухињске соли - до 5 gr на дан. Умјесто досољавањем, укус хране можете побољшати зачинима.

Пијете ли превише алкохола?

Ризик расте са бројем алкохолних пића које попијемо током дана. Под прекомјерним конзумирањем алкохола подразумевамо уношење више од двије мјере* (мушкарци) или једне мјере (жене) алкохолног пића дневно.

* јединица или мјера је децилитар вина, мало пиво или једно жестоко пиће

Крећете ли се довољно?

Редовно се бавите физичким активностима, најмање два до три пута седмично по један сат. Активност треба да буде интензивна (толико да се задишете и презнојите), у трајању од најмање 30 минута. Посебно су корисне аеробне активности: шетање, пливање, трчање, вожња бициклом, скијање и слично.

Пушите ли?

Пушење удвостручује ризик од појаве кардиоваскуларних болести и носи велику вјероватноћу да ћете обољети прије заслуженог одласка у пензију.

Како ће помоћи доктор породичне медицине?

Доктор ће пацијенту препоручити лијек када се, и поред вишемјесечне промјене начина живота, вриједности крвног притиска нису смањиле тј. нису достигле оптималан ниво. Када је ризик од развоја кардиоваскуларних болести висок, доктор ће укључити лијек много раније.

Разликујемо више група лијекова који ефикасно смањују крвни притисак, а које употребљавамо већ на почетку лијечења: АСЕ инхибитори, бета блокатори, антагонисти калцијевих канала, антагонисти ангиотензина II и диуретици. Након клиничког прегледа и сагледавања цјелокупног стања пацијента, доктор ће прописати одговарајући лијек.

Ако се крвни притисак ни тада не нормализује, доктор ће промијенити лијек, а може прописати још један, додатни лијек, а некада и трећи. Лијек који ефикасно дјелује код вас не мора ефикасно дјеловати код партнера, пријатеља, родбине. Према томе, користите га само за сопствено лијечење. Све прописане лијекове морамо узимати редовно јер ћемо само тако одржавати нормалне вриједности крвног притиска.

Зашто је потребно пратити вриједности крвног притиска?

Повишен крвни притисак један је од битних фактора ризика од појаве кардиоваскуларних болести. Те болести су, код нас и у већини развијених држава, главни узрок смрти.



Доказано је да особе са повишеним крвним притиском имају три до четири пута већи ризик од коронарне срчане болести и седам пута већ ризик од možданог удара него особе са нормалним крвним притиском.

Ако ово знамо, бићемо свјеснији озбиљности болести и важности њеног спречавања.

Спречавање кардиоваскуларних болести темељи се на спознаји и отклањању фактора ризика. Опасност је већа код особа са позитивном породичном анамнезом, гојазних особа, особа које се нездраво хране, физички неактивних особа и свих који су изложени стресу.

Здравим начином живота битно ћете смањити ризик од настанка кардиоваскуларних болести. Уколико факторе ризика, попут повишених вриједности крвног притиска, холестерола или шећера, не можете регулисати здравим начином живота, потребан вам је савјет породичног доктора и одговарајући лијекови.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

Израду и штампање ове публикације подржао је пројекат
“Јачање и унапређивање модерних и одрживих јавноздравствених стратегија,
капацитета и услуга за побољшање здравља становништва у Босни и Херцеговини”
који подржава Влада Швајцарске,
а реализује Свјетска здравствена организација.