

Visok krvni tlak?

Naredimo nekaj, da bo nižji!

Visok krvni tlak imenujemo krvni tlak, ki je enak ali večji kot 140/90 mmHg. Strokovno mu rečemo arterijska hipertenzija. V manj kot 10% nastane kot posledica drugih bolezni; takrat ga strokovno imenujemo sekundarna hipertenzija. Najpogostejši vzrok za t.i. sekundarno hipertenzijo so bolezni ledvic, ledvičnih žil in žlez z notranjim izločanjem. Če jih zdravimo, se krvni tlak zniža. Kadar pa vzroka ne moremo ugotoviti, visok krvni tlak strokovno imenujemo esencialna arterijska hipertenzija. Tudi to z ustreznimi ukrepi uspešno znižujemo. Visok krvni tlak je nevaren zato, ker okvarja žile in posledično življenjsko pomembne organe, kot so srce, možgani in ledvice. Uspešno zdravljenje zmanjšuje možnost za nastanek možganske kapi, srčnega infarkta, ledvične odpovedi ter okvar žil. Zato je življenje daljše ter bolj kakovostno.

Pojdite k zdravniku! Ta bo s pregledom in preiskavami poskušal ugotoviti vzrok bolezni in predlagal način zdravljenja.

Osnovni napotki za zdravljenje so:

- ♦ prehranjajte se zdravo;
- ♦ redno jemljite zdravila, če je potrebno, tudi takrat, ko se počutite dobro;
- ♦ redno skrbite za telesno rekreacijo po navodilih;
- ♦ redno kontrolirajte krvni tlak.

Prehrana pri visokem krvnem tlaku

Če imate visok krvni tlak in/ali ste predebeli, je pravilna/zdrava prehrana pomemben dejavnik pri zdravljenju. Zato si zastavite vprašanja:

- ♦ Ali jeste zelo slano hrano?
- ♦ Ali jeste veliko konzervirane hrane?
- ♦ Ali imate radi mastno hrano?
- ♦ Ali za kuhanje uporabljate živalsko mast?
- ♦ Ali tehtate več kot pri 25 letih in/ali pred 5 leti?

Če ste odgovorili vsaj na eno vprašanje z »DA«, razmislite o spremembi načina življenja in prehrane.

Zakaj se ne bi začeli bolj zdravo prehranjevati že danes?

Ali morate jesti neslano hrano?

Naj o tem odloči zdravnik. Ne glede na to, ali vam svetuje neslano ali manj slano hrano, je pomembno, da veste tole:

V enem dnevu povprečno zaužijemo do 10 g kuhinjske soli. Telo pa dnevno potrebuje le 0,25 g. To količino pa zaužijemo že ob normalni prehrani brez dodatne soli. Zato naj velja, da za pripravo živil pri normalno sestavljenih obrokih hrane na dan uporabimo le 4-6 g kuhinjske soli (ena čajna žlička je približno 5 g soli).

Uživanje alkohola, prave kave in kajenje cigaret

Ali uživanje alkohola škoduje?

DA!

Čezmerno pitje alkoholnih pijač vpliva ne samo na nastanek, ampak tudi na zdravljenje visokega krvnega tlaka. Zato čim bolj zmanjšajte pitje alkoholnih pijač ali se jim enostavno odpovejte.

Kaj pa pitje prave kave in kajenje cigaret?

Pravijo, da so prinesli Turki kavo v Evropo. Kolikšen krvni tlak je imel paša, ki je oblegal Dunaj, ne vemo, vemo pa, da pri tistih, ki kave sicer ne pijejo, le-ta zviša krvni tlak. Pri rednih pivcih kave krvni tlak ni zvišan, kljub temu pa s pitjem ne pretiravajte. Znano je, da kofein lahko povzroči resne motnje srčnega utripa. Zato omejite pitje kave le na eno do dve skodelici na dan.

Ali veste, da škodi zdravju tudi t.i. pasivno kajenje (če se zadržujete ali delate v zaprtih prostorih, kjer kdo kadi cigarete) zato se poskušajte izogniti temu.

Če kadite, pa vam svetujemo, da čim prej opustite to zdravju škodljivo razvado. Vzročna povezava med kajenjem in visokim krvnim tlakom res ni dokazana, toda, saj veste, umre lahko človek tudi zaradi česa drugega, npr. zaradi raka na pljučih. Zato naredite nekaj za svoje zdravje in opustite kajenje.

Telesna dejavnost pri visokem krvnem tlaku

Na telesno dejavnost ne smete gledati nič drugače kot zdravi ljudje. Večina bolnikov z visokim krvnim tlakom namreč lahko živi povsem normalno in dejavno življenje. Tako za bolnike z visokim krvnim tlakom kot tudi za tiste, ki imajo normalni krvni tlak, veljajo naslednja splošna načela:

- ♦ Uživajte v tistem, kar počnete; to namreč vpliva na trajno dejavnost do konca življenja!
- ♦ Telesno dejavnost stopnjujte počasi! Vzemite si čas in le postopoma prehajajte na zahtevnejše vaje!
- ♦ Telesna dejavnost mora biti stalna, postati mora nuja, tako kot sta spanje in hrana.
- ♦ Prenehajte takrat, ko vam dejavnost ne nudi več zadovoljstva, oziroma ko postajate utrujeni!
- ♦ Ne jejte vsaj eno uro do dve pred večjimi telesnimi napori!
- ♦ Ne pretiravajte, upoštevajte vremenske razmere!
- ♦ Skrbite za svojo telesno zmogljivost!

Poleg teh temeljnih načel, ki veljajo za telesno dejavnost tudi za zdrave ljudi, morate bolniki z visokim krvnim tlakom upoštevati še naslednja navodila:

Bolniki, ki imate **OB ZDRAVLJENJU NORMALEN KRVNI TLAK**, se lahko ukvarjate s katerim koli športom. Nekateri boste opazili, da manj zmorete, kot ste pred jemanjem zdravil. Vendar zaradi tega zdravljenja ne smete prekiniti. Prilagodite se novim razmeram. Pogovorite se s svojim zdravnikom o tem stranskem učinku zdravljenja.

Bolniki, ki imate **POLEG VISOKEGA KRVNEGA TLAKA ŠE KAKO DRUGO BOLEZEN** (npr. obolenje srca, žil...), se morate pred začetkom telesne vadbe posvetovati z zdravnikom.

Bolniki, ki imate **TRAJNO ZVIŠAN KRVNI TLAK** (več kot 160/90), ne smete izvajati izometričnih vaj, to je tistih, pri katerih napenjamo mišice na videz brez učinka (npr. porivanje avtomobila, ki je v snegu, zadrževanje težkih predmetov v določenem položaju itd.).

Še več informacij in nasvetov o tem, kaj lahko sami naredite za zmanjšanje visokega krvnega tlaka in za izboljšanje svojega zdravja na sploh, najdete v knjižici ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA ZA OBVLADOVANJE VISOKEGA KRVNEGA TLAKA, ki jo je izdal Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Povprašajte zanj pri svojem zdravniku!



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

Založil: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
Izid je omogočilo Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije

Avtorja
besedila: Rok Accetto
Aleksandra Žalar

Lektor: Jože Faganel

Oblikovanje: Brane Žalar

Tisk: Tiskarna Birografika Bori d.o.o., Ljubljana 2004

VISOK KRVNI TLAK? NAREDIMO NEKAJ, DA BO NIŽJI!

