

## Kaj je krvni tlak?

Krvni tlak je sila, ki pritiska na stene žil odvodnic (arterij), ko srce potiska kri po telesu.

## Poznajte svoj krvni tlak

Prva številka, sistolični krvni tlak je meritev najvišjega tlaka, ko se srce skrči. Na splošno velja, da je vrednost med 90 in 140 mm Hg normalna.

Nižja številka je diastolični krvni tlak, izmerimo ga med utripi, ko srce miruje. Pri odraslem običajno menimo, da je vrednost med 60 in 90 normalna.

Preglednica spodaj prikazuje normalne vrednosti za odrasle. Prikazane so tudi vrednosti, pri katerih je tveganje za zdravstvene zaplete večje. Krvni tlak niha tudi pri ljudeh, ki imajo normalen krvni tlak. Če so vaše meritve večinoma zvišane, imate zvečano tveganje za zaplete. Če imate sladkorno ali kronično ledvično bolezen, so vrednosti nad 130/85 mm Hg zvišane.

Razvrstitev krvnega tlaka pri odraslih – starost 18 ali več let (v mm Hg, oz. milimetrih živega srebra)

razvrstitev	sistolični (višja štev.)		diastolični (nižja štev.)
optimalen / normalen	manj kot 120	in	manj kot 80
visoko normalen	120 – 139	ali	80 – 89
<b>ZVIŠAN KRVNI TLAK</b>			
stopnja 1	140 – 159	ali	90 – 99
stopnja 2	160 ali več	ali	100 ali več



[www.hipertenzija.org](http://www.hipertenzija.org)

## Več informacij na spletu

[www.hipertenzija.org](http://www.hipertenzija.org)  
[www.worldhypertensionleague.org](http://www.worldhypertensionleague.org)  
[www.ivz.si](http://www.ivz.si)

## Kontaktne naslov

Sekcija za arterijsko hipertenzijo,  
Slovensko zdravniško društvo  
Dalmatinova 10, 1000 Ljubljana

## Sodelovanje

Sekcija za arterijsko hipertenzijo sodeluje z Inštitutom za varovanje zdravja Republike Slovenije, Kliničnim oddelkom za hipertenzijo, Ministrstvom za zdravje

Cilj sodelovanja je povečati obveščenost in zavedanje o zvišanem krvnem tlaku kot pogostem vzroku in zapletu vseh žilnih bolezni, vključno ledvičnih bolezni, debelosti in sladkorne bolezni.



preverite svoj  
krvni tlak  
dosežite ciljne  
vrednosti

Svetovna liga za hipertenzijo  
Sekcija za arterijsko hipertenzijo,  
Slovensko zdravniško društvo

Svetovni dan hipertenzije  
17. maj 2011

## Kaj je hipertenzija?

Hipertenzija je strokovni izraz za **zvišan krvni tlak**. To je kronično zdravstveno stanje, pri katerem je krvni tlak zvišan.

## Kaj je Svetovni dan hipertenzije?

Svetovni dan hipertenzije je bil ustanovljen, da opozorimo na zaplete hipertenzije, ki bi jih lahko preprečili – med zaplete hipertenzije sodijo možganska kap, srčne in ledvične bolezni. Javnosti bi radi posredovali podatke o preprečevanju, odkrivanju in zdravljenju hipertenzije. Vsako leto je **17. maj** določen za **Svetovni dan hipertenzije**.



## Hipertenzija je svetovna epidemija!

Na Zemlji ima hipertenzijo ali zvišan krvni tlak **1,5 milijarde ljudi**, od tega jih vsako leto umre **7 milijonov** zaradi njenih posledic.

## Merite si krvni tlak

Pomembno si je redno meriti krvni tlak. Krvni tlak si lahko izmerite doma s samodejnim merilnikom z manšeto na nadlahti.

Nekaj kratkih opomnikov:

- 1. prepričajte se, da je velikost manšete ustrezna.** Pred nakupom merilnika si izmerite obseg nadlahti. Izberite merilnik, ki ima ustrezno velikost manšete.
- 2. mirujte.** Ne uživajte napitkov s kofeinom ali ne telovadite 30 minut pred meritvijo krvnega tlaka.
- 3. pravilno sedite.** Sedite v trdem stolu z izravnano in naslonjeno hrbtenico. Ne prekrizajte nog ali rok. Stopala naj bodo vodoravno na tleh in vaša roka podprta na trdni površini. Nadlaht naj bo v višini srca.
- 4. merite večkrat zaporedoma.** Pri vsaki meritvi izmerite krvni tlak dvakrat ali trikrat zaporedoma z enominutnimi presledki in zabeležite vse meritve.
- 5. merite ob istem dnevnem času.** Ker krvni tlak niha, je pomembno meriti krvni tlak vsakič ob istem dnevnem času. Priporočamo meritve zjutraj in zvečer.
- 6. zabeležite vrednosti vseh meritev.**

Indeks telesne mase (ITM) – manj kot 18,5 kg/m<sup>2</sup> je podhranjenost  
Razvrstitev debelosti

razvrstitev	SZO
<b>ITM (kg/m<sup>2</sup>)</b>	
normalno / zdravo	18,5 – 24,9
prekomerna telesna masa	25,0 – 29,9
debelost	≥ 30
<b>obseg pasu (trebušna debelost, cm)*</b>	
moški	> 101
ženske	> 88

\*NCEP-ATP II

## Zdravila lahko pomagajo

Mnoga zdravila, ki znižujejo krvni tlak, tudi preprečujejo srčne in možganske kapi.

Pogovorite se s svojim zdravnikom ali zdravstvenim svetovalcem o vaši osebni oskrbi.

Ne pozabite:

- jemljite zdravila kot vam je svetoval zdravnik
- zdravnika takoj opozorite na neželene učinke
- ko prejimate zdravila, nadaljujte s spremljanjem krvnega tlaka



Namesto tega:

- povečajte dnevno uživanje sadja, zelenjave in oreščkov
- poskušajte zaužiti vsaj en vegetarijanski obrok tedensko
- ne zaužijte več kot dve standardni merici alkohola dnevno.

Zmanjšajte vnos natrija ali kuhinjske soli

- ne dosoljujte jedi pri kuhi
  - solnice ne dajajte na jedilno mizo
  - prehrano začinite s sezonskimi zelišči, limoninim sokom ali kisom
  - preverite vsebnost natrija v živilih in kupujte hrana, ki vsebujejo malo natrija.
- 4. Živite aktivno življenje.** Vaše telo je narejeno za premikanje. Uživajte v rekreaciji, ki vam ustreza. Kolesarjenje, plavanje, vrtnarjenje je za vas lahko le koristno, karkoli vas osrečuje. In če vam stalno primanjkuje časa, ne pozabite, da se tudi nekajkrat dnevno po 10 minut enostavnih vaj sešteva.

Poskušajte:

- se v službi vzpenjati po stopnicah
- parkirajte svoje vozilo in prehodite nekaj ulic
- vklopite glasbo in zaplešite!

## Dosežite zdrav krvni tlak s temi štirimi navodili

- 1. nadzorujte svojo telesno maso.** Prekomerna telesna masa lahko vodi v hipertenzijo. Dober način spremljanja telesne mase je spremljanje svojega »Indeksa telesne mase« (ITM): vzamete svojo maso (v kilogramih) in jo delite s kvadratno vrednostjo telesne višine (v metrih). Enota ITM je kilogram/kvadratni meter. Druga enota za debelost je obseg pasu
- 2. opustite kajenje.** Če kadite, poskušajte opustiti to razvado. Ali vsaj postopoma zmanjšajte število dnevno pokajenih cigaret proti nič
- 3. izbirajte zdravo prehrano.** Zdrava prehrana je vedno dobra ideja. Prvič in najpomembneje – ne izpuščajte obrokov. Zaužijte tri kvalitetne obroke dnevno in pazite na velikost obrokov. Poskušajte omejiti predelano in hitro prehrano.

