



Zdrav krvni tlak Zdrav srčni utrip

Svetovni dan hipertenzije
17. maj, 2013



Kaj je hipertenzija?

Običajen izraz za hipertenzijo je zvišan krvni tlak. Hipertenzija je kronično zdravstveno stanje z zvišanim krvnim tlakom. Mnogi ljudje imajo zvišan tlak dolga leta, ne da bi se tega zavedali.

Večinoma zvišan krvni tlak ne povzroča težav. Če ga dolgo ne zdravimo, poškoduje žile odvodnice (arterije) in življenjsko pomembne organe v telesu. Zaradi tega mu pogosto rečemo »tihi ubijalec«.



Hipertenzija je svetovna epidemija!

Vsako leto na svetu **umre 9,4 milijona ljudi in 1,5 milijarde se jih obravnava** zaradi visokega krvnega tlaka ali hipertenzije. Hipertenzija je največji posamezni dejavnik tveganja za smrt na svetu. Hipertenzija ima za posledico srčne bolezni, možgansko kap in ledvične bolezni.

Kaj je Svetovni dan hipertenzije?

Namen Svetovnega dneva hipertenzije je opozoriti na možganske kapi, ki bi jih lahko preprečili, srčne in ledvične bolezni, ki jih zvišan krvni tlak povzroča ter obveščati javnost o preprečevanju, odkrivanju in zdravljenju hipertenzije. Za **Svetovni dan hipertenzije** je izbran **17. maj**.



ALI STE VEDELI?

Neboleč postopek, ki prikaže sliko električne srčne aktivnosti, imenujemo elektrokardiogram (EKG). EKG lahko potrdi ali imamo atrijsko fibrilacijo.

Kaj je zdrav krvni tlak?

POZNAJTE SVOJ KRVNI TLAK

Hipertenzija in atrijska fibrilacija (AF, migetanje preddvorov) sta pogosto medsebojno povezana. Redne meritve krvnega tlaka doma s samodejnim merilnikom z manšeto na nadlahti so koristne. Za dobro zdravje bi morala biti zgornja vrednost krvnega tlaka pod 135 mm Hg in spodnja pod 85 mm Hg. Krvni tlak si merite, če ste umirjeni in v tišini, vsaj 30 min po fizičnih naporih. Najprej preverite, če je velikost manšete ustrezna za obseg vaše nadlahti. Usedite se z izravnanim hrbtom in ne prekrižajte nog. Krvni tlak si izmerite večkrat ob istem dnevnem času. Vrednosti meritev si zabeležite. Z zdravim krvnim tlakom si pomagata vzdrževati zdrav srčni ritem.

Kaj je zdrav srčni utrip?

POZNAJTE SVOJ SRČNI RITEM

Ali veste, ali je vaš srčni utrip ali srčni ritem normalen? Svoj srčni utrip si lahko izmerite hkrati s krvnim tlakom. Srčni utrip, ki je višji od normalnega, je običajno več od 100 utripov v minuti in včasih doseže tudi 150 utripov v minuti. Težje je ugotoviti, če je srčni utrip ali srčni ritem nereden. Simptomi pri nepravilnem srčnem utripu so lahko v razponu od občutka nepravilnega utripa v prsnem košu, do utrujenosti, omedlevice in nezavesti, ali pa ni brez kakršnihkoli težav. Najbolje se je torej posvetovati s svojim zdravnikom, ki lahko z enostavno preiskavo ugotovi atrijsko fibrilacijo.



KAKO POGOSTA JE AF?

Atrijska fibrilacija je vse pogostejša s starostjo. Pri starosti 75 let ima približno vsak deseti atrijsko fibrilacijo.



Kaj je atrijska fibrilacija (AF)?

Atrijska fibrilacija (AF, migetanje preddvorov) je najpogostejša težava pri kateri srce črpa kri zelo nepravilno, običajno je srčni utrip hiter. Atrijska fibrilacija je lahko brez kakršnihkoli simptomov in jo opazimo samo s tipanjem pulza, ali jo ugotovi zdravstveno osebje pri preverjanju srca. Če srce ne črpa krvi učinkovito in redno, lahko v njem nastajajo krvni strdki, se odlepijo in potujejo v možgane, kjer povzročijo možgansko kap. Atrijska fibrilacija je najpogosteje prehodna, se pogosto ponavlja ali pa lahko postane trajna.

Kakšna je povezava med hipertenzijo in atrijsko fibrilacijo?

Hipertenzija (zvišan krvni tlak) je najpogostejši vzrok ali dejavnik tveganja, ki lahko pripelje do atrijske fibrilacije (nepravilnega srčnega utripa). Prisotnost obeh – atrijske fibrilacije in hipertenzije – pomembno poveča tveganje za možgansko kap!

ALI STE VEDELI?

Posamezniki z atrijsko fibrilacijo imajo za 3- do 5-krat večje tveganje za možgansko kap v primerjavi s tistimi brez atrijske fibrilacije.

ALI STE VEDELI?

Naravna vsebnost soli v hrani je majhna. Skoraj vsa sol je v celoti dodana pri pripravi hrane. Po ocenah dodajanje soli v hrano v svetovnem merilu ubije vsako leto več kot 3 milijone ljudi.



Najboljši recept je preprečevanje OSTANITE VEDNO AKTIVNI!

S tem, da ste stalno fizično aktivni, lahko preprečite nastanek hipertenzije in atrijske fibrilacije. Poskusite z lahкими do zmernimi fizičnimi aktivnostmi, kot so vrtnarjenje, sprehajanje, gospodinjstva opravila – vse aktivnosti so bile v raziskavah učinkovite.

UŽIVAJTE VEČ SADJA IN ZELENJAVE

Zdrava prehrana je vedno koristna. Uživajte več sadja in zelenjave. Enkrat tedensko zaužijte vsaj en vegetarijanski obrok. Uživajte sadje in oreščke kot prigrizek v naravni obliki. Ali zaužijte sadež ali zelenjavo vseh barv vsak dan.

ZMANJŠAJTE UŽIVANJE HITRO PRIPRAVLJENIH HRANIL

Zmanjšajte vnos hranil z visoko vsebnostjo maščobe, sladkorja in soli. Ta hranila se v glavnem nahajajo v hitro pripravljenih obrokih, v pripravljenih živilih in v hrani v restavracijah. Če večino obrokov pripravite doma, lahko preverjate količino uporabljene maščobe, sladkorja in soli. In ne pozabite – z mize ni težko umakniti solnice.

OMEJITE VNOS ALKOHOLA

Uživajte malo alkohola ali ga opustite.

PRENEHAJTE KADITI

Kajenje je pomemben vzrok smrti in invalidnosti.

Če ste kadilec, načrtujte opustitev kajenja.



ALI STE VEDELI?

Raziskave so dokazale, da lahko pri bolnikih z AF dolgotrajno jemanje zdravila za redčenje krvi varfarina zmanjša tveganje za možgansko kap za 70 do 80%.

Obravnava AF

NADZOR VAŠEGA SRCA

Pri zdravljenju atrijske fibrilacije sta dva poglavitna pristopa – nadzor srčnega ritma in nadzor srčnega utripa. Vaš zdravnik se bo odločil kateri pristop je pri vas primernejši. Upošteval bo vaše težave in druge dejavnike.

NADZOR SRČNEGA RITMA

Ta vrsta obravnave poskuša preprečiti nepravilen srčni utrip z obnavljanjem in vzdrževanjem normalnega, rednega srčnega utripa. Običajno je prvi pristop za vzpostavitev pravilnega srčnega utripa zdravljenje z zdravili. Včasih bodo nekateri bolniki potrebovali zdravljenje z ustreznim električnim udarom, da bi srce ponovno utripalo v pravilnem ritmu. Obravnavanje AF običajno vodijo specialisti, ki lahko nadzirajo odziv in se odločajo, če so potrebne spremembe pri vodenju zdravljenja.

NADZOR SRČNEGA UTRIPA

Skoraj vsak bolnik z atrijsko fibrilacijo bo dobil zdravilo, ki med atrijsko fibrilacijo upočasnjuje srčni utrip. Za mnoge takšno zdravilo zadostuje, da nimajo več težav.

Zdravljenje hipertenzije, zdravila za krvni tlak

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

Pogovorite se s svojim zdravnikom o svoji obravnavi. Ne pozabite:

- jemljite zdravila redno kot vam jih je priporočil vaš zdravnik.
- večina bolnikov potrebuje več kot eno zdravilo, da je krvni tlak urejen.
- o kakršnihkoli neželenih učinkih zdravil obvestite svojega zdravnika.
- ko jemljete zdravila, nadaljujte z nadzorom svojega krvnega tlaka.

Sodelovanje

Svetovni dan hipertenzije (World Hypertension Day – WHD) sodeluje z **Mednarodnim združenjem za hipertenzijo** (International Society of Hypertension, ISH), **Svetovnim dnevom ledvic** (World Kidney Day – WKD),

Svetovno akcijo o soli in zdravju (World Action on Salt and Health – WASH) in **Mednarodno zvezo za sladkorno bolezen** (International Diabetes Federation – IDF).

Vse našete organizacije (WHD, ISH, WKD, WASH, IDF) sodelujejo, da bi povečale zavedanje o visokem krvnem tlaku kot pogostem vzroku in zapletu vseh žilnih bolezni, vključno z ledvičnimi boleznimi, debelostjo in sladkorno boleznijo.



Initiated by the World Hypertension League



Več podatkov na spletnih straneh

slovenščina

www.hipertenzija.org
www.hipertenzija-lj.si
www.ivz.si

angleščina

www.worldhypertensionleague.org
www.hypertension.ca
www.hypertension.qc.ca
www.hc-sc.gc.ca
www.worldkidneyday.org
www.worldactiononsalt.com
www.idf.org
www.ish-world.com
www.phac-aspc.gc.ca
www.sodium101.ca



Kontaktni podatki

Sekcija za hipertenzijo
Slovensko zdravniško društvo
Domus Medica
Dunajska 162
1000 Ljubljana
tina.mali@hipertenzija.org