

**Vabimo vas, da sodelujete v svetovni anketi  
Ozaveščanje o hipertenziji**

Prosimo vas, da si izmerite krvni tlak doma, pri zdravniku, v zdravstvenem domu, v bolnišnici ali v lekarni. Zapišite si vrednosti svojega krvnega tlaka in pulza, po možnosti 3 krat v razmaku 2 minut. Prosimo vas, da vrednosti meritev in nekaj preprostih podatkov vnesete v obrazec, ki se nahaja na spletni povezavi:

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

Ko nam boste poslali te podatke, boste sodelovali v akciji Svetovnega dneva hipertenzije. *Svetovna liga za hipertenzijo* je prvič vključila celotno svetovno populacijo, da aktivno sodeluje in s tem poveča zavedanje o nevarnosti hipertenzije.

V prvih dveh tednih v maju 2014 bomo ocenjevali, koliko ljudi v vsaki državi je sodelovalo v anketi in koliko jih je v različnih območjih krvnega tlaka (normalen krvni tlak, visoko normalen krvni tlak, zvišan krvni tlak) in poslali poročilo o vsaki državi 17. maja 2014 na Svetovni dan hipertenzije.

Vnaprej se vam zahvaljujemo za sodelovanje, ker ste s tem pripomogli k uspešni izvedbi ankete in k ozaveščanju o hipertenziji po svetu.

**Ozaveščanje o hipertenziji  
(visokem krvnem tlaku)  
po svetu**

*Pismo generalnega sekretarja  
Svetovne lige za hipertenzijo*



v sodelovanju z:






UKC Ljubljana  
Klinični oddelek za hipertenzijo

Zvišan krvni tlak ali hipertenzija je pomemben dejavnik tveganja za bolezni srca, možgansko kap, ledvične bolezni in celo bolezni oči. Edini način, da ugotovimo, kakšen je naš krvni tlak, je merjenje z ustreznim nadlahtnim merilnikom krvnega tlaka. V zadnjem času je tehnologija merilnikov napredovala, tako da lahko krvni tlak izmerimo doma sami s samodejnimi merilniki. Za razliko od drugih bolezni, kot so glavobol ali bolečine drugod po telesu, hipertenzija nima simptomov in jo zato imenujemo »tiha ubijalka«.

Skoraj vsak četrti odrasel človek na svetu (skupno skoraj 1,8 milijarde ljudi) živi s hipertenzijo. Skoraj polovica se jih tega ne zaveda. Med tistimi, ki se zavedajo, jih polovica ne stori ničesar, da bi nadzorovali svoj krvni tlak s spremembo življenjskega stila ali z zdravili. To pomeni, da je 75% svetovnih bolnikov s hipertenzijo izpostavljenih povečanemu tveganju, da zbolijo za srčnimi obolenji, možgansko kapjo, ledvičnim obolenjem in doživijo nenadno smrt.

*Svetovna liga za hipertenzijo* je uvedla *Svetovni dan hipertenzije* leta 2005, da bi povečala zavedanje o nevarnosti hipertenzije po svetu. Vsako leto praznujemo **17. maj kot Svetovni dan hipertenzije**. Letos je delovno geslo **»Spoznaj svoj krvni tlak«**.

*Svetovna liga za hipertenzijo* priporoča, da naj si vsakdo izmeri krvni tlak vsaj enkrat vsako leto.

	<p>Če je vaš krvni tlak pod 120/80 mmHg (kar pomeni, da je sistolični krvni tlak nižji od 120 mmHg in diastolični krvni tlak nižji od 80 mmHg), imate normalen krvni tlak. Čestitke, vzdržujte naprej tak krvni tlak in si od sedaj krvni tlak merite vsako leto.</p>
	<p>Če je vaš tlak nižji od 140/90 mmHg in višji od 120/80 mmHg, obstaja tveganje, da se bo razvila hipertenzija. Svetujemo nekaj korakov za izboljšanje življenjskega sloga kot so: opustite kajenje, če ste kadilec; znižajte telesno težo na zdrav nivo; postanite bolj telesno aktivni; izboljšajte prehranjevalne navade, uživajte več zelenjave in sadja, omejite sol in maščobe v prehrani – z drugo besedo: zdravo se prehranujte; obiščite osebnega zdravnika, da vam bo kontroliral krvni tlak vsako leto.</p>
	<p>Če je vaš krvni tlak nad 140/90 mmHg, svetujemo obisk pri zdravniku, da bo ugotovil ali imate hipertenzijo in če potrebujete zdravljenje, da bi preprečili nastanek možganske kapi ali srčnega obolenja.</p>

V ta namen smo pripravili kratko anonimno spletno anketo. Vabimo vas k sodelovanju. Svetovna liga za hipertenzijo je prvič vključila celotno svetovno populacijo, da aktivno sodeluje in s tem poveča zavedanje o nevarnosti hipertenzije.

**Arun Chockalingam, MS, PhD, FACC**

*generalni sekretar  
Svetovne lige za hipertenzijo*

**mag. Jana Brguljan-Hitij, dr.med.**

*predsednica slovenskega  
Združenja za hipertenzijo*

Ljubljana, april 2014

