

# Upoznajte se sa visokim krvnim pritiskom



Blood Pressure UK

Visoki krvni pritisak je najveći poznati uzrok invaliditeta i prerane smrti u Ujedinjenom Kraljevstvu usled moždanog udara, srčanog infarkta i oboljenja srca. Jedna od tri odrasle osobe u Ujedinjenom Kraljevstvu ima visok krvni pritisak i svakog dana 350 ljudi doživi moždani udar ili srčani infarkt koji je bilo moguće sprečiti, a koji je uzrokovan ovim stanjem.

# Šta je krvni pritisak?

Kada vaše srce kuca, ono pumpa krv kroz vaše telo da bi mu dalo potrebnu energiju i kiseonik. Pri kretanju krv vrši pritisak na zidove krvnih sudova. Jačina ovog pritiskanja je vaš krvni pritisak.

Krvni pritisak obično nije nešto što osećate ili zapažate. Jedini način da saznate kakav je vaš krvni pritisak je da ga izmerite.

Krvni pritisak se meri 'milimetrima žive' (mmHg). Kada merite vaš krvni pritisak, on će biti zapisan u obliku dva broja. Na primer, ako je vaša očitana vrednost 120/80mmHg, vaš krvni pritisak je '120 sa 80'.

Dole prikazana tabela pokazuje šta mogu da znače različite očitane vrednosti:



Očitana vrednost krvnog pritiska	Šta ovo znači	Šta trebate da uradite
Manje od 120 sa 80	Vaš krvni pritisak je normalan i zdrav	Vodite zdrav način života da biste održali vaš krvni pritisak na ovom nivou
Između 121 sa 81 i 139 sa 89	Vaš krvni pritisak je malo viši nego što bi trebao da bude, i trebalibiste da pokušate da ga snizite	Napravite zdrave promene u vašem načinu života
140 sa 90, ili viši (tokom više nedelja)	Imate visok krvni pritisak	Promenite vaš način života – posetite vašeg lekara ili medicinsku sestru i uzmite sve lekove koje vam oni daju

# Šta je visoki krvni pritisak?

Ako je vaša očitana vrednost konzistentno 140 sa 90 ili viša, tokom više nedelja, verovatno imate visok krvni pritisak. Vaš krvni pritisak također može biti visok ako je samo jedan od brojeva viši nego što bi trebao da bude.

Obično nema znakova ili simptoma visokog krvnog pritiska, tako da jedini način da saznate imate li visok krvni pritisak predstavlja njegovo merenje. Međutim, pojedinačna visoka očitana vrednost ne znači nužno da imate visok krvni pritisak. Mnogo stvari može da utiče na vaš krvni pritisak tokom dana, tako da ćete trebati da se uverite da on ostaje visok kako vreme prolazi.

## ♥ Zašto je visoki krvni pritisak bitan?

Ako je vaš krvni pritisak previsok, on dodatno napreže vaše srce i krvne sudove. Kako vreme prolazi, ovo dodatno naprezanje može oštetiti organe vašeg tela, što vas izlaže riziku od zdravstvenih problema.

Ako imate visok krvni pritisak i ne kontrolišete ga, to za vas povećava rizik od srčanog infarkta ili moždanog udara.

Visoki krvni pritisak može također uzrokovati oboljenja srca i bubrega i usko je povezan sa nekim oblicima demencije.



## Šta uzrokuje visoki krvni pritisak?

Za većinu ljudi, ne postoji pojedinačan uzrok njihovog visokog krvnog pritiska. Ne znamo šta tačno uzrokuje visoki krvni pritisak. Ono što znamo je da vaš način života može da utiče na vaš rizik od njegovog razvoja. Izloženi ste većem riziku ako:

- ♥ jedete previše soli;
- ♥ ne jedete dovoljno voća i povrća;
- ♥ niste dovoljno aktivni;
- ♥ imate prekomernu telesnu težinu; ili
- ♥ pijete previše alkohola.

Neki ljudi mogu imati visok krvni pritisak koji je povezan sa nekim drugim medicinskim stanjem, kao što su problemi sa bubrezima. Za te ljude, lečenje medicinskog problema može sniziti njihov krvni pritisak nazad na normalu.



## Neke druge stvari koje mogu uticati na vaš krvni pritisak

**Dob:** kako starite, efekti nezdravog načina života se mogu akumulirati i vaš krvni pritisak se može povisiti.

**Etničko poreklo:** ljudi iz afričko – karipskih i jugoazijskih zajednica su izloženi većem riziku od visokog krvnog pritiska od drugih ljudi.

**Porodična istorija:** izloženi ste većem riziku ako drugi članovi vaše porodice imaju, ili su imali, visok krvni pritisak.

# Zdrav način života za snižavanje vašeg krvnog pritiska

Ako je vaš krvni pritisak previsok, možete da napravite zdrave promene vašeg načina života koje će vam pomoći da ga snizite. Sledeće promene u vašoj prehrani i aktivnostima mogu imati stvaran efekat na vaš krvni pritisak.

## 1 Jedite manje soli

Previše soli podiže vaš krvni pritisak, tako da je važno jesti je što je manje moguće. Većina soli koju jedete nije ona so koju dodajete svojoj hrani, već ona koja se nalazi u pripremljenoj hrani kao što su hleb, žitne pahuljice za doručak i gotova jela.

Nemojte dodavati so vašoj hrani kada kuvate ili kada ste za stolom. Kada kupujete hranu, proverite etikete i odaberite opcije s niskim sadržajem soli kada možete.

## 2 Jedite više voća i povrća

Jedenje voća i povrća pomaže u snižavanju vašeg krvnog pritiska. Odrasli svakog dana trebaju jesti najmanje pet porcija voća i povrća. Porcija je 80 grama, ili otprilike veličina vaše pesnice.

Pokušajte da jedete raznovrsno voće i povrće.  
Osušeno, smrznuto i konzervisano je dobro, ali pazite na dodatu so, šećer ili masnoće.



### 3 Pijte manje alkohola

Ako pijete previše alkohola, to će vremenom da podigne vaš krvni pritisak. Trenutna preporučena ograničenja su 14 jedinica alkohola nedeljno za muškarce i 14 jedinica nedeljno za žene. Jedinica je otprilike pola pinte piva ili jabukovače, mala čaša vina ili jedno žestoko piće, onako kako se toči u pabovima.

Ako se pridržavate preporučenih ograničenja u vezi alkohola, to bi vam trebalo pomoći u održavanju vašeg krvnog pritiska niskim.

### 4 Održavajte zdravu težinu

Smanjenje težine, ako vam je potrebno, će pomoći u snižavanju vašeg krvnog pritiska i smanjiti vaš rizik od zdravstvenih problema. Najbolji način smanjivanja težine je odabir više hrane sa niskim sadržajem masnoća i kalorija i povećavanje vaše fizičke aktivnosti. To možete da napravite bez da 'idete na dijetu'.

Postavite sebi realistične ciljeve. Napravite male promene u nivoima vaše prehrane i vaših aktivnosti kojih se možete doživotno pridržavati.

### 5 Postanite aktivniji

30 minuta umerenog vežbanja pet puta nedeljno može održati vaše srce zdravim i može sniziti vaš krvni pritisak. Ako ne možete da nađete 30 minuta u vašem danu, povećavanje vaše aktivnosti čak i u malom obimu može pomoći.

Razmišljajte o tome na koji način možete da budete aktivniji u svom svakodnevnom životu. Bilo koja aktivnost posle koje se osećate zagrejani i blago zadihani je idealna.



# Lekovi za visoki krvni pritisak

Menjanje vaše prehrane i bivanje aktivnijim vam stvarno može pomoći da kontrolirate vaš krvni pritisak, ali možda ga te stvari same za sebe neće dovoljno sniziti. Možda ćete trebati da uzimate lekove da biste ga još više snizili.

Postoji širok asortiman raspoloživih lekova za visoki krvni pritisak. Većina od njih je grupisana u četiri osnovne vrste lekova:

- ♥ ACE inhibitori
- ♥ Blokatori receptora angiotenzina
- ♥ Blokatori kanala kalcijuma
- ♥ Tijazid diuretici

Postoje druge raspoložive vrste lekova, ali se ove četiri vrste danas najuobičajenije koriste.

Lekari imaju smernice koje im pomažu da odluče šta treba koristiti, ali nalaženje pravih lekova za vas može potrajati.

## ♥ Nalaženje pravog leka za vas

Svaka osoba je različita, i neke vrste lekova bolje deluju na različite tipove ljudi. Ono što dobro deluje na prijatelja ili rođaka možda neće tako dobro delovati na vas.

Mnogi ljudi spoznaju da jedan lek, sam za sebe, neće dovoljno sniziti njihov krvni pritisak. Svaka vrsta leka deluje na različite sisteme u telu, tako da bi uzimanje više od jedne vrste leka trebalo imati više efekta na vaš krvni pritisak.







Ugradite svoje lekove u svoje svakodnevne rutine – uzimajte ih u isto vreme svakog dana i stvorite naviku njihovog uzimanja. To će vam pomoći da ostvarite najviše koristi od njih.

## ♥ Ostvarivanje najviše koristi od vaših lekova

Visoki krvni pritisak se ne može izlečiti, i ako trebate da uzimate lekove, verovatno ćete trebati da ih nastavite uzimati doživotno. Ako prestanete, vaš krvni pritisak će se opet podići.

Veoma je važno da nastavite da uzimate vaše lekove, čak i ako se ne osećate loše. Održavanjem vašeg krvnog pritiska niskim štitite svoje srce i krvne sudove od oštećenja i oboljenja.

## ♥ Saradnja sa vašim lekarom ili medicinskom sestrom

Vaš lekar ili medicinska sestra će želeti da vas opet vide relativno brzo nakon što počnete da uzimate novi lek. To će biti zbog proveravanja da on dobro deluje na vas i da ne osećate bilo kakve sporedne efekte.

Ako počnete da se osećate drugačije nakon što počnete da uzimate novi lek, možete da proverite listu sporednih efekata na listiću koji dolazi s njim. Ali, možda bi bilo korisnije da razgovarate s vašim lekarom ili medicinskom sestrom, ili vašim apotekarom. Oni su stručnjaci za lekove i mogu da vas savetuju.

Ako imate sporedne efekte od uzimanja leka, vaš lekar ili medicinska sestra mogu da promene vašu dozu, ili da pokušaju sa drugim lekom koji na vas može bolje delovati.



# Merenje vašeg krvnog pritiska kod kuće

Možda će vam biti od pomoći da izmerite svoj krvni pritisak kod kuće između poseta vašem lekaru ili medicinskoj sestri. Ovo može biti stvarno koristan način da vidite kakav je vaš krvni pritisak u vašem svakodnevnom životu.

Razgovarajte sa vašim lekarom ili medicinskom sestrom o merenju vašeg krvnog pritiska kod kuće. Oni mogu biti zainteresovani da znaju kakav je vaš krvni pritisak kada niste na klinici.

## ♥ Monitori krvnog pritiska

Ako razmišljate o merenju vašeg krvnog pritiska kod kuće, važno je da odaberete pravi monitor. Monitori koji mere na vašoj nadlaktici su obično precizniji i konzistentniji.

Koji god monitor da odaberete, uverite se da je on 'klinički potvrđen'. To znači da je testiran i da daje rezultate kojima možete verovati.



## ♥ Kada i kako meriti vaš krvni pritisak

Tražite od svoj lekara ili medicinske sestre da vas posavetuju koliko često da proveravate vaš krvni pritisak. Bilo bi dobro da ga u prvo vreme redovno proveravate, a zatim ređe, kako vreme bude odmicalo.

Pokušajte da merite vaš krvni pritisak u isto doba dana, kada je vaše telo opušteno. Pokušajte da obezbedite da upoređujete 'slično sa sličnim'.

Merenje kod kuće nije za svakoga. Ako zapazite da vas to čini više uznemirenim zbog vašeg krvnog pritiska, razgovarajte sa vašim lekarom ili medicinskom sestrom.

## ‘NISAM IMAO POJMA’: TOMOVA PRIČA

To je trebala da bude rutinska provera krvnog pritiska. Spremali smo se da započnemo manifestaciju za podizanje svesti o krvnom pritisku, i od mene je traženo da ja prvi proverim svoj.

Kada mi je proveren krvni pritisak, zdravstvena savetnica me je pogledala pogledom koji je bio ispunjen šokom i zabrinutošću. Rekla je: „Mislim da trebate da posetite vašeg lekara opšte prakse – i to odmah“.



Do tog momenta nisam imao pojma da bilo šta nije u redu. Bio sam star 62 godine, osećao sam se dobro i pokušavao sam da radim stvari koje sam radio kada sam bio 30 godina mlađi. U redu, nosio sam malo više tereta nego što sam trebao, ali, opet, ko to ne radi?

„Ali ja ne osećam ništa“, rekao sam. „Da“, objasnila je ona, „zato ga i zovu tihi ubica“.

## O ovoj brošuri

Ako imate visok krvni pritisak, ova brošura je za vas. Napisana je da vam pruži osnovne informacije o krvnom pritisku i o životu sa visokim krvnim pritiskom. Ona govori o:

- ♥ **tome šta zapravo znači visok krvni pritisak**
- ♥ **tome ko dobija visok krvni pritisak i zašto**
- ♥ **promenama načina života radi snižavanja krvnog pritiska**
- ♥ **lekovima za visoki krvni pritisak**

Ova brošura je napisana uz pomoć ljudi koji imaju visok krvni pritisak i uz pomoć profesionalaca koji su stručnjaci na tom polju. Dizajnirana je da vam pruži informacije koje su vam potrebne da biste napravili prave izbore za sebe.

## Blood Pressure UK

Blood Pressure UK je dobrotvorna organizacija iz Ujedinjenog Kraljevstva koja radi na snižavanju krvnog pritiska nacije radi sprečavanja invaliditeta i prerane smrti od moždanog udara, srčanog infarkta i oboljenja srca. Mi to radimo putem podizanja svesti o značaju visokog krvnog pritiska u široj javnosti, među ljudima izloženim riziku i među zdravstvenim profesionalcima. Mi pomažemo i pružamo podršku ljudima koji žive sa ovim stanjem, kao i onima koji su izloženi riziku od njegovog razvoja. Kroz naše kampanje, mi ljudima sa visokim krvnim pritiskom dajemo glas kako bismo obezbedili da dobiju najbolju moguću negu.

Blood Pressure UK je registrovana dobrotvorna organizacija i mi se oslanjamo na donacije koje nam pomažu da obavljamo naš posao. Bili bismo zahvalni na bilo kojoj donaciji koju možete dati za pokrivanje troškova izrade ove brošure.

Blood Pressure UK  
Wolfson Institute  
Charterhouse Square  
London EC1M 6BQ

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

☎ +44 020 7882 6255/6218



LOTTERY FUNDED



**Blood Pressure UK**

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531