

Rano otkrivanje i lečenje hipertenzije sprečava nastanak komplikacija i produžava život.

Da bismo sačuvali zdravlje trebalo bi da se pridržavamo sledećih uputstava:

kôd zdravlja



0-3-5-140-5-3-0

- 0 Bez cigareta
- 3 Pešačiti bar 3 km dnevno ili baviti se bar 30 minuta fizičkom aktivnošću
- 5 Pet porcija povrća i voća dnevno
- 140 Sistolni krvni pritisak manji od 140 mmHg
- 5 Ukupni holesterol manji od 5 mmol/l
- 3 LDL holesterol manji od 3 mmol/l
- 0 Bez gojaznosti i povišenog šećera u krvi



Grad Novi Sad
Gradska Uprava za zdravstvo



Dom zdravlja Novi Sad



Institut za kardiovaskularne bolesti Vojvodine
Sremska Kamenica

Upoznaj svoj rizik



HIPERTENZIJA
uputstvo za pacijente

Zdravo srce **MOJ IZBOR**



■ Šta je hipertenzija?

Hipertenzija je povišen krvni pritisak, vrednosti preko 140/90 mmHg. Hipertenzija je masovna bolest - svaki peti stanovnik Vojvodine ima povišen pritisak, a prema nekim novijim podacima, čak i svaki četvrti.

■ Koji su uzroci hipertenzije?

U gotovo 95% slučajeva radi se o **esencijalnoj hipertenziji**, povišenom pritisku nepoznatog uzroka, koji je porodična bolest. Nasleđivanje hipertenzije nije direktno i na njeno ispoljavanje u velikoj meri utiče način života, pogotovo loše navike poput pušenja, alkohola, unošenja velike količine hrane bogate zasićenim mastima i šećerima., fizička neaktivnost i psihički stres.

Svega 5% bolesnika ima **sekundarnu hipertenziju**, povišeni pritisak gde je uzrok bolesti poznat (bolesti bubrega, bolesti žlezda sa unutrašnjim lučenjem, bolesti nervnog sistema...). U ovu kategoriju spada i **hipertenzija vezana za trudnoću**, koja zahteva poseban tretman, jer se u velikom broju slučajeva radi o kombinaciji povišenog krvnog pritiska nepoznatog uzroka i trudnoće.

■ Kako prepoznati hipertenziju?

Mnogi ljudi *godinama* boluju od hipertenzije a da toga nisu svesni, jer bolest može biti bez *ikakvih simptoma*. Dešava se da neko otkrije da boluje od povišenog krvnog pritiska tek kada se pojavi neki od njegovih ozbiljnih komplikacija, kao što su srčani udar, moždani udar, slepilo, bolesti bubrega i slično. Mnoge od ovih bolesti su smrtonosne, pa se hipertenzija naziva i „tihim ubicom“.

Najčešći simptomi povišenog pritiska su glavobolja, zujanje u ušima, krvarenje iz nosa, pritisak u grudima, povremeno prolazno trnjenje ili slabost polovine tela, gušenje, brže zamaranje. Svaka komplikacija pridodaje nove simptome.

■ Kako meriti krvni pritisak?

Dijagnoza hipertenzije postavlja se kada se u bar tri navrata izmere povišene vrednosti krvnog pritiska, i tada je neophodno obratiti se lekaru. Kućno merenje krvnog pritiska zahteva obuku, a najpreciznije je pomoću klasičnog aparata sa manometrom ili živom, dok se savremeni elektronski aparati mogu koristiti više kao orijentacioni pokazatelji vrednosti pritiska i pulsa. Prilikom merenja, prvi ton koji se čuje označava *sistolni* - gornji pritisak, a poslednji *dijastolni* - donji pritisak. Manžeta aparata se postavlja na nadlakticu najčešće leve ruke, a slušalice (stetoskop) u pregib lakta, na mesto gde se osećaju pulsacije.

■ Koje preglede treba uraditi kada se ustanovi povišeni krvni pritisak?

U zavisnosti od izmerenih vrednosti krvnog pritiska, te da li ima drugih faktora rizika (povišen šećer u krvi, povišene masnoće u krvi, pušenje, fizička neaktivnost, psihički stres), kao i lične istorije bolesti (prisutnog srčanog, moždanog ili bubrežnog oboljenja), lekar će se opredeliti za dalje neophodne preglede i način lečenja.

Minimum pregleda koje treba uraditi uz klinički pregled i merenje krvnog pritiska je elektrokardiogram - EKG, laboratorijske analize i pregled očnog lekara.

■ Kako lečiti hipertenziju?

Obavezan način lečenja svih bolesnika sa hipertenzijom je promena načina života. To podrazumeva korigovanje telesne mase, izmenu načina ishrane (pet manjih obroka dnevno, što manje masnih i slatkih namirnica, što više hrane biljnog porekla, što manje slano), prestanak pušenja i unosa alkohola, uvođenje fizičke aktivnosti (svakodnevne šetnje u trajanju od oko 30 min), smanjenje stresa.

Lekar se opredeljuje za određene **lekove**, s tim da je važno znati da je **lečenje doživotno**. Lekovi se uvode postepeno.

■ Koje su ciljne vrednosti krvnog pritiska?

Željeni cilj postignut je kada se uspostave vrednosti krvnog pritiska **ispod 140/90 mmHg** (kod bolesnika sa šećernom bolešću i bubrežnim oboljenjem ispod 130/80 mmHg, pa čak i ispod 120/80 mmHg). Nakon toga kontrole su na 3-4 meseca, s tim da se lekovi moraju uzimati redovno.