

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

VISOK KRVNI TLAK

(ARTERIJSKA HIPERTENZIJA)



 KRKA

KAJ JE KRVNI TLAK IN KDAJ JE ZVIŠAN?

Krvni tlak je tlak, s katerim kri pritiska na steno žile, po kateri teče. Poznamo sistolični (zgornji) krvni tlak, ki ga izmerimo, ko srce iztisne kri v žilje, in diastolični (spodnji) krvni tlak, ki ga izmerimo, ko srčna mišica počiva. Izrazimo ga v milimetrih živega srebra (mm Hg).

Optimalni krvni tlak je pod 120/80 mm Hg.

O visokem krvnem tlaku (arterijski hipertenziji) govorimo, kadar je krvni tlak enak ali višji kot 140/90 mm Hg. Zvišan je lahko le sistolični krvni tlak ali diastolični krvni tlak ali pa sta zvišana oba.

VISOK KRVNI TLAK		
Sistolični krvni tlak		Diastolični krvni tlak
≥ 140 mm Hg	in/ali	≥ 90 mm Hg

Arterijska hipertenzija je zelo pogosta bolezen, saj jo ima eden od treh odraslih.⁽¹⁾

KAJ POVZROČA VISOK KRVNI TLAK?

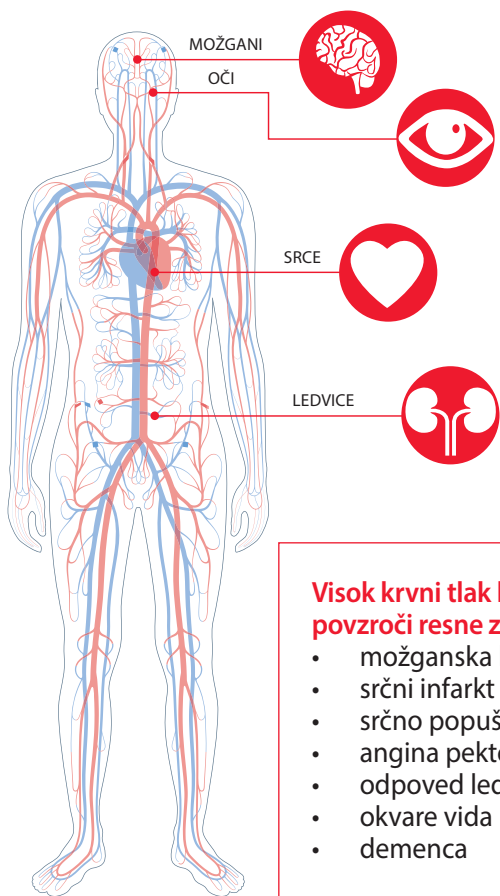
Na razvoj t. i. esencialne ali primarne arterijske hipertenzije vplivajo različni dejavniki. Na nekatere ne moremo vplivati (npr. na dednost, starost, spol), na nekatere pa lahko:

- prevelika telesna teža
- čezmerno uživanje soli
- čezmerno pitje alkoholnih pijač
- premajhna telesna dejavnost
- izpostavljenost škodljivemu stresu

Z zdravim načinom življenja lahko visok krvni tlak preprečite ali pa ga uspešno znižate.

KAKŠNE POSLEDICE IMA VISOK KRVNI TLAK?

Visok krvni tlak povzroči **strukturne spremembe žil**, ki vodijo v **okvare organov**. (2)



Visok krvni tlak lahko povzroči resne zaplete. (2)

- možganska kap
- srčni infarkt
- srčno popuščanje
- angina pectoris
- odpoved ledvic
- okvare vida
- demenca

Zaradi **škodljivih učinkov na organe** je visok krvni tlak eden od najpomembnejših dejavnikov tveganja za obolevnost in smrtnost zaradi srčno-žilnih zapletov. ⁽²⁾ V Sloveniji zaradi njih umre 11.000 ljudi na leto. ⁽³⁾

MOJ KRVNI TLAK JE LE MALO NAD 140/90 mm Hg.

.....

Ali moram ukrepati tudi pri blago zvišanem krvnem tlaku?

Da, tudi pri blago zvišanem krvnem tlaku morate ukrepati, saj je v območju **hipertenzije 1. stopnje**. ⁽⁴⁾

HIPERTENZIJA 1. STOPNJE

Sistolični krvni tlak: **140–159** mm Hg

Diastolični krvni tlak: **90–99** mm Hg

Hipertenzija 1. stopnje je **daleč najpogostejša**, saj jo ima kar **74 %** bolnikov s hipertenzijo. Če ni zdravljena, lahko povzroči **zelo resne srčno-žilne zaplete**. ⁽⁴⁾

Kateri so zelo resni srčno-žilni zapleti?

Dva od treh zapletov, kot sta možganska kap in srčni infarkt, se zgodita pri dolgotrajno blago zvišanem krvnem tlaku (**pod 159 mm Hg**). ⁽⁵⁾

Okvare organov se lahko izrazijo že pri blago, vendar dolgotrajno zvišanem krvnem tlaku. Zato je za preprečevanje resnih srčno-žilnih zapletov ključno, da ga čim prej odkrijemo. ^(2, 4)

KATERE SIMPTOME POVZROČA VISOK KRVNI TLAK?

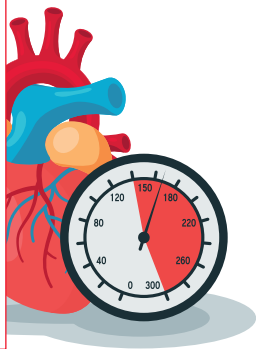
.....

Skoraj polovica ljudi z visokim krvnim tlakom se težav **ne zaveda**, ker nimajo nobenih značilnih simptomov. ⁽⁶⁾

Blage in neznačilne težave, ki se pojavijo občasno

- glavobol (predvsem v zatilju in zjutraj)
- vrtoglavica
- utrujenost
- slabo spanje
- zvonjenje v ušesih
- hitrejši srčni utrip
- krvavitve iz nosu
- tiščanje v prsih

Pri visokem krvnem tlaku pogosto ni nobenih simptomov, dokler niso žile, srce, možgani, ledvice ali oči tako poškodovani, da je njihovo delovanje okvarjeno. Zato mu rečemo tudi **TIHI UBIJALEC**.



Poskrbite, da bo vaš krvni tlak nižji od 140/90 mm Hg oz. 130/80 mg, če se zaradi hipertenzije že zdravite in zdravljenje dobro prenašate. ⁽⁷⁾

Če je vaš krvni tlak višji od teh vrednosti, obiščite zdravnika in se pogovorite, kako ukrepati.

ALI LAHKO PREPREČIMO OKVARE ORGANOV?

Ključno je zgodnje odkrivanje in zdravljenje visokega krvnega tlaka. (2, 4)

Vaš krvni tlak je lahko normalen (pod 140/90 mm Hg) ali pa je le blago zvišan, vendar se to lahko spremeni. Če ni prepoznan in zdravljen, se lahko z leti hitro zviša. (4)

ALI POZNATE SVOJE ŠTEVILKE?

Nekaj minut, ki jih potrebujete za merjenje krvnega tlaka, lahko odločilno vpliva na potek vašega življenja. Krvni tlak vam lahko izmeri osebni zdravnik ali farmacevt v lekarni, s preverjenim merilnikom krvnega tlaka pa si ga lahko izmerite tudi doma.

Svetovna liga za hipertenzijo priporoča, da si krvni tlak izmerimo vsaj enkrat na leto. (8)

Spremljanje krvnega tlaka doma je pomemben del prepoznavanja in obravnavanja visokega krvnega tlaka.

Pri meritvah doma upoštevajte nekaj navodil.




- Pol ure prej ne jejte, ne pijte prave kave in alkohola ter ne kadite.
- Pred merjenjem 5 minut udobno sedite v mirnem okolju.
- Manšeto namestite na nadlaket v višini srca.
- Hrbet in podlaket naj bosta podprta, da ne pride do krčenja mišic.

- Med meritvijo bodite čim bolj sproščeni, stopala naj bodo na tleh, noge naj ne bodo prekrižane.
- Krvni tlak si izmerite dvakrat zapored, vmes naj bo 1- do 2-minutni presledek.
- Če se meritvi razlikujeta za več kot 10 mm Hg, meritev ponovite in upoštevajte povprečje zadnjih dveh meritev.
- Takoj po meritvi si zapišite datum in čas meritve ter vrednost krvnega tlaka (sistoličnega in diastoličnega).

1. meritev _____ mm Hg

2. meritev _____ mm Hg

POVPREČJE _____ mm Hg

< 120/80 mm Hg (7)	< 140/90 mm Hg (7)	> 140/90 mm Hg (7)
		

**PREVERITE.
SPREMENITE.
NADZIRAJTE.**

**Srčno-žilne zaplete
zaradi visokega
krvnega tlaka
lahko preprečite.**

Literatura: 1. Global Health Observatory (GHO) data: Raised blood pressure – situation and trends [internet]. WHO [cited 2018 Jan 5]. Available from: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/blood_pressure_prevalence_text/en/. 2. Schmieder ER. End Organ Damage in Hypertension. Dtsch Arztebl Int 2010; 107 (49): 866–73. 3. Causes of death statistics [internet]. Eurostat; 2017 [cited 2018 Jan 31]. Available from: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Causes_of_death_statistics 4. Julius S. Need for fixed-dose-combination therapy in the early phases of hypertension. Medicographia 2010; 32 (3): 262–8. 5. Lip G, Hall J. Comprehensive hypertension. Mosby, inc., 2007: 51–62. 6. Erdine S. How well is hypertension controlled in Europe. ESH Scientific Newsletter 2011 7. Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K et al. 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension: The task force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension and of the European Society of Cardiology. Eur Heart 2013; 34 (28): 2159–219. 8. Ozaveščanje o hipertenziji (visokem krvnem tlaku) po svetu: Pismo generalnega sekretarja Svetovne lige za hipertenzijo [internet]. Združenje za hipertenzijo, april 2015 [cited 2018 Jan 29]. Available from: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/ozavescanje_o_hipertenziji_2015_-_zlozenka.pdf.



ZA KAJ TI BIJE
SRCE?

Več informacij o krvnem tlaku
najdete na spletni strani
www.zakajtibijesrce.si.

Zloženska je pripravljena v sodelovanju z Združenjem za hipertenzijo. Namenjena je le informiranju. Za vse dodatne informacije se obrnite na svojega zdravnika.

Izdala in založila Krka, d. d., Novo mesto

Tisk Tiskarna Petrič, 2020

Naklada 5000 izvodov

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.