



Udruženje za
hipertenziju Srbije
Serbian Society
of Hypertension

ŠTA MOŽETE DA UČINITE AKO IMATE POVIŠEN KRVNI PRITISAK?



ŠTA JE KRVNI PRITISAK?

To je **pritisak krvi** na arterije i meri se u milimetrima živinog stuba:

- **optimalan krvni pritisak je do 120/80 mmHg**
- **normalan krvni pritisak je do 130/85 mmHg**
- **visoko normalan krvni pritisak je do 130-139/85-89 mmHg**

ŠTA JE HIPERTENZIJA?

Hipertenzija je stalno povišeni krvni pritisak sa vrednostima 140/90mmHg ili većim, bilo da je povišen samo sistolni, dijastolni ili oba. Što je pritisak veći, to je i rizik od kardio-vaskularnih komplikacija veći.

UČESTALOST

Arterijska hipertenzija je jedna od najčešćih bolesti današnjice. Smatra se da jedna trećina odrasle populacije ima pritisak koji bi se morao lečiti, a ovaj procenat se menja po regijama u zavisnosti od načina ishrane, fizičke aktivnosti i životne dobi. Verovatno da nema osobe koja bar jednom nije imala problem sa povišenim pritiskom, a dodatni problem u lečenju hipertenzije predstavlja podatak da se terapija uzima neredovno i često u nedovoljnim dozama.

PODELA HIPERTENZIJE PREMA UZROKU

Primarna hipertenzija (Esencijalna) – Nepoznatog uzroka, kod 92-95% pacijenata nije moguće utvrditi uzrok hipertenzije. Mehanizmi nastanka primarne hipertenzije:

- **Genetski činioci**
- **Unutrašnji faktori (neurohumoralni sistem)**
- **Spoljašnji faktori (povećan unos soli, stres, gojaznost, fizička neaktivnost)**

Sekundarna hipertenzija – Poznatog uzroka, kod 5-8% pacijenata moguće je utvrditi postojanje bolesti u okviru koje se javila i hipertenzija.

Bolesti kod kojih se razvija hipertenzija:

- **Renalna hipertenzija – suženje krvnih sudova bubrega**
- **Endokrine hipertenzije – bolest hipofize, tireoideje, nadbubrega.**
- **Kardiovaskularne bolesti**
- **Neurogene i psihogene**
- **Upotreba oralnih kontraceptiva**
- **Upotreba nekih lekova**

KO NAJČEŠĆE OBOLJEVA OD HIPERTENZIJE?

Od 10 obolelih od hipertenzije, kod 9 osoba se ne zna uzrok.

1. Genetski opterećene osobe
2. Osobe sa lošim navikama u načinu života i ishrane:

- **gojazne osobe**
- **koje unose veću količinu soli u ishani**
- **osobe koje ne praktikuju fizičku aktivnost**
- **osobe izložene dugotrajnom stresu**
- **pušači**
- **alkoholičari**



KOJE SIMPTOME DAJE POVIŠEN KRVNI PRITISAK?

- **povišen krvni pritisak najčešće nema nikakve simptome; možete ga imati godinama a da to i ne znate**
- **nekada mogu biti prisutni simptomi: glavobolja, vrtoglavica, zamućen vid**
- **kada se simptomi jave, to je znak uznapredovale bolesti i da su bolešću zahvaćeni krvni sudovi vitalnih organa: srca, mozga, bubrega, oka.**

DIJAGNOSTIKA POVIŠENOG KRVNOG PRITISKA

Postavljanje dijagnoze arterijske hipertenzije podrazumeva najmanje dva puta izmerene povišene vrednosti krvnog pritiska u razmaku od 2 nedelje. Preporuka je da ove pacijente treba pratiti do mesec dana i ako se u tom periodu ponove povišene vrednosti krvnog pritiska, otpočeti lečenje. Pojedinačno izmeren povišen krvni pritisak ne predstavlja dijagnozu bolesti.

1. Merenje krvnog pritiska

Krvni pritisak može se meriti klasičnim aparatom sa manometrom, aparatom sa živinim stubom ili ambulatornim automatskim 24h merenjem. U zavisnosti od aparata, uslova merenja, doba dana, mogu se razlikovati dobijene vrednosti. Vrednosti pritiska u kućnim uslovima obično su značajno niže od vrednosti dobijenih za vreme pregleda u ordinaciji „hipertenzija zbog belih mantila“. Najrealniji prikaz kretanja krvnog pritiska je 24h ambulatorno merenje krvnog pritiska.

2. Klinički pregled i procena postojanja faktora rizika

3. Otkrivanje drugih obolenja i stanja kod kojih može postojati povišen krvni pritisak (sekundarna hipertenzija)

4. Laboratorijska i druga ispitivanja:

- a. Rutinska ispitivanja: glikemija, holesterol, kreatinin, acidum uricum, nivo kalijuma, krvna slika, hemoglobin, pregled urina, CRP.
- b. Preporučeni testovi: ehokardiografija srca, eho pregled karotidnih arterija, pregled očnog dna.

KOJE SU POSLEDICE NELEČENE HIPERTENZIJE?

- **Povišeni pritisak dovodi do oštećenja krvnih sudova u organizmu**
- **Dugotrajni i nelečeni krvni pritisak dovodi do otkazivanja srca, mozga, bubrega i očiju**
- **Zbog ne postojanja simptoma u početku bolesti, a kasnije do izazivanja fatalnih komplikacija, hipertenzija se naziva „TIHI UBICA“**

KAKO SE LEČI HIPERTENZIJA?

Blaga hipertenzija se može korigovati promenom načina života:

- **prestankom pušenja**
- **smanjenjem telesne težine**
- **pravilnom ishranom**
- **redovnim fizičkim aktivnostima**

Ukoliko to ne da rezultate za 3-6 meseci, uključuju se lekovi.

VAŽNO – LEČENJE HIPERTENZIJE JE DOŽIVOTNO!

Lekovi se određuju za svakog pacijenta posebno, u skladu sa njegovim godinama, prisutnim faktorima rizika, pridruženim bolestima i odgovorom na terapiju

Potrebno je određeno vreme da lekovi ispolje svoje delovanje ili da se pronađe prava kombinacija koja će regulisati krvni pritisak

Potrebno je oprez kod naglog obustavljanje nekih lekova jer to može dovesti do naglog skoka krvnog pritiska i povećati rizik od srčanog udara

Neki lekovi mogu izazvati neželjena dejstva – zato sve promene koje osećate nakon uvođenja novog leka, prijavite lekaru ili farmaceutu

Uz lekove za hipertenziju i dalje se pridržavajte zdravog načina života

Obavezne su redovne kontrole kod ordinirajućeg lekara kako bi se pravovremeno reagovalo na napredovanje bolesti i predupredile fatalne komplikacije

Komplikacije izazvane visokim krvnim pritiskom:

Posle izvesnog perioda povišeni krvni pritisak počinje da izaziva komplikacije na drugim organima zbog oštećenja krvnih sudova.

Komplikacije mogu biti:

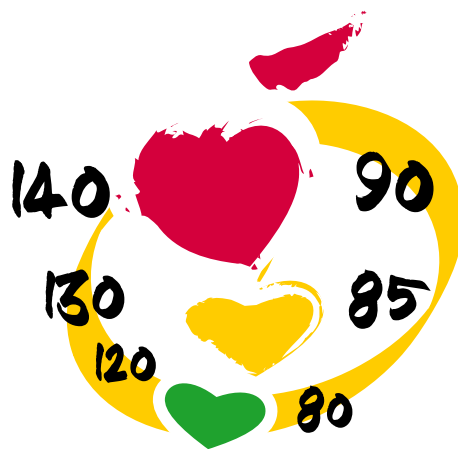
- **Aneurizma** – visok krvni pritisak može da izazove proširenje krvnih sudova. Ako se aneurizma pojavi u velikim krvnim sudovima mozga ili aorti svojim prskanjem može da izazove naglu smar.
- **Moždani udar** – usled dugotrajnog i nelečenog visokog krvnog pritiska nastaju aterosklerotične promene krvnih sudova mozga što može dovesti do moždanog udara.
- **Otkazivanje bubrega** – oštećenje krvnih sudova bubrega može dovesti do poremećaja u funkciji ovog organa i na kraju njegovog otkazivanja.
- **Oštećenje vida** usled promena krvnih sudova oka.
- **Otkazivanje srca**
 - visok krvni pritisak posebno opterećuje srce i krvne sudove srca što vremenom može dovesti do srčanog udara ili otkazivanja.

Šta očekujemo od lečenja hipertenzije?

Još ne postoje lekovi kojima se povišeni krvni pritisak može izlečiti; ali se pravilnim lečenjem i držanjem krvnog pritiska u granicama normale mogu sprečiti fatalne komplikacije. S toga redovnim uzimanjem propisanih lekova za lečenje povišenog krvnog pritiska, redovnim kontrolama kod ordinirajućeg lekara i promenom načina života može sprečiti nepovoljan ishod bolesti.

Promena načina života je neophodna bilo da imate ili nemate potrebu za uzimanjem lekova koje vam lekar preporuči.

Promena načina života podrazumeva: ishranu bez soli, smanjeni unos životinjskih masti, redukciju dijetu (kod gojaznih osoba), fizičku aktivnost u vidu pešačenja ili bavljenja sportom, prekid pušenja, umereno konzumiranje alkohola, relaksirajuće seanse protiv stresa.



Udruženje za
hipertenziju Srbije
Serbian Society
of Hypertension

