

## KATERE ZDRAVSTVENE TEŽAVE SO POVEZANE Z VISOKIM KRVNIM TLAKOM?

**Ateroskleroza** bolezen arterij, ki jo povzroča nabiranje maščobnih oblog na notranjih stenah krvnih žil. Hipertenzija prispeva k temu kopičenju, kar dodatno obremenjuje stene arterij.

**Bolezni srca** srčna odpoved (srce ne more več učinkovito črpati krvi), ishemija (srčno tkivo ne prejema zadostne količine krvi) in hipertenzivna hipertrofična kardiomiopatija (povečano srce).

**Bolezni ledvic** hipertenzija lahko poškoduje krvne žile in filtre v ledvicah, da ne morejo ustrezno izločati odpadnih snovi.

**Možganska kap** hipertenzija lahko povzroči kap, in sicer zaradi ateroskleroze ali s slabenjem sten žile, zaradi česar ta lahko poči.

**Bolezni oči** hipertenzija lahko povzroči zelo majhne krvne žile v očesni mrežnici.



## KAKO POMEMBNO JE SPREMLJANJE KRVNEGA TLAKA DOMA? KAJ PA UČINEK »BELIH HALJ«?

Spremljanje krvnega tlaka doma pripomore k zdravljenju oziroma spremljanju hipertenzije pri bolnikih. Domača uporaba merilnikov je prav tako priporočljiva zaradi »sindroma belih halj«. Ta sindrom pri mnogih bolnikih povzroči, da so zaradi tesnobe in strahu v zdravniški ordinaciji nervozni in imajo povišano vrednost izmerjenega krvnega tlaka.

## REFERENČNE VREDNOSTI KRVNEGA TLAKA ZA SPREMLJANJE DOMA

**»Normalno«** : sistolični krvni tlak (zgornji) je **nižji od 120**, diastolični krvni tlak (spodnji) pa **nižji od 80** mmHg.

**»Predhipertenzija«** : sistolični krvni tlak (zgornji) znaša **od 120 do 139**, diastolični krvni tlak (spodnji) pa **od 80 do 89** mmHg.

**»Hipertenzija 1. stopnje«** : pomeni, da sistolični krvni tlak (zgornji) znaša **od 140 do 159** mmHg, diastolični krvni tlak (spodnji) pa **od 90 do 99** mmHg.

**»Hipertenzija 2. stopnje«** : pomeni, da sistolični krvni tlak (zgornji) znaša **160 mmHg ali več**, diastolični krvni tlak (spodnji) pa **100 mmHg ali več**.

# KRVNI TLAK





## KAKŠNI SO SIMPTOMI ZVIŠANEGA KRVNEGA TLAKA?

Visok krvni tlak (hipertenzija) imenujemo tudi tihi ubijalec, saj običajno sploh ne povzroča opozorilnih znakov ali simptomov. Mnogi ljudje niti ne vedo, da imajo zvišan krvni tlak. Zato je pomembno, da redno preverjate raven krvnega tlaka.

## KAJ POVZROČA VISOK KRVNI TLAK?

Čeprav je pri mnogih ljudeh vzrok za visok krvni tlak nejasen, pa je pri mnogih ljudeh posledica nezadostnega gibanja, slabe prehrane, debelosti, ostarelosti in dednih lastnosti.

## KAKO VEM, ALI IMAM VISOK KRVNI TLAK?

Kot rečeno, visok krvni tlak pogosto ne povzroča simptomov, zato niti ne čutimo, da imamo zvišan krvni tlak. Hipertenzijo običajno diagnosticira osebni zdravnik med običajnim rutinskim zdravstvenim pregledom. To je še posebej pomembno, če ima kdo od naših bližnjih sorodnikov hipertenzijo oziroma obstajajo dejavniki tveganja za dedovanje hipertenzije.

Če je krvni tlak dolgotrajno visok, se lahko pojavijo glavoboli, bolečine v prsih, težko dihanje in slaba fizična vzdržljivost.

## KAJ ZVIŠAN KRVNI TLAK POVZROČI TELESU?

Srce, možgani in ledvice lahko daljši čas vzdržijo visok krvni tlak. Zato lahko več let živimo brez kakršnih koli simptomov in težav. Vendar to ne pomeni, da naše telo ni prizadeto. Visok krvni tlak je velik dejavnik tveganja za pojav možganske kapi, srčnega napada, srčne odpovedi in odpovedi ledvic.



## KAJ PA NIZEK KRVNI TLAK?

Z določenimi omejitvami je najbolje, da je krvni tlak čim nižji. Pri večini ljudi krvni tlak ni prenizek, dokler ne povzroča simptomov kot sta vrtoglavica ali omedlevica. Za razliko od visokega krvnega tlaka nizek krvni tlak ni razlog za skrb, razen če se pojavijo simptomi oziroma težave, povezane z nizkim krvnim tlakom.

## SVOJ KRVNI TLAK LAHKO OBVLADUJETE NA NASLEDNJE NAČINE:

- Redno preverjajte raven krvnega tlaka,
- jejte zdravo,
- ohranjajte zdravo telesno težo,
- bodite fizično aktivni,
- omejite uživanje alkohola,
- ne kadite,
- preprečite ali zdravite sladkorno bolezen.

