

Šta je to visoki krvni pritisak (tlak)?



“DASH” dijeta je plan prehrane koji pomaže u prevenciji ili liječenju visokog krvnog pritiska s naglaskom na voću, povrću, integralnim žitaricama i nemasnim mliječnim proizvodima

Svaki put kad Vaše srce otkuca, ono pumpa krv kroz mrežu krvnih sudova (arterija) u sve dijelove Vašeg tijela. Krvni pritisak (tlak) pokazuje koliko se pri tome jako krv gura uz zidove Vaših arterija. Ako pri tome krv teče pod višim pritiskom od normalnog, moguće je da imate visok krvni pritisak, poznat i kao **hipertenzija**.

U slučaju da zaista imate visok krvni pritisak, Vi nise nimalo jedinstveni s tim poremećajem. Naime, visok krvni pritisak pogađa skoro polovinu odraslih stanovnika, pri čemu mnogi ni ne znaju da ga imaju. Iz tog razloga je iznimno važno provjeravati Vaš krvni pritisak barem jednom godišnje.

Razumijevanje visokog krvnog pritiska

Krvni pritisak raste i pada tokom dana. U slučaju da ostane povišen tokom vremena, onda se vjerovatno radi o zdravstvenom stanju označenom kao **visoki krvni pritisak**. To stanje je opasno jer srce radi previše, a pritisak usljed protoka krvi može oštetitiše arterije i vitalne tjelesne organe.

DASH plan ishrane može Vam pomoći u kontroli Vašeg krvnog pritiska i omogućiti trajno održavanje optimalne težine.

Visok krvni pritisak je glavni faktor rizika za srčane bolesti, koje su vodeći uzrok smrti u SAD-u i mnogim evropskim državama.

Visok krvni pritisak često nema znakove upozorenja ili simptome. Zato se često i označava kao "tihi ubica". Ako se ne kontrolira, šteti Vašem srcu i može prouzrokovati bolesti bubrega, moždani udar, sljepoću ili demenciju.

Kontrola visokog krvnog pritiska

Ukoliko je to potrebno doktori propisuju lijekove za kontrolu visokog krvnog pritiska, koje striktno treba uzimati prema datim uputama. Međutim, ukoliko Vaš krvni pritisak nije previsok, možda ćete ga moći u potpunosti kontrolisati provodeći **DASH plan ishrane**, smanjenjem čak i svega nekoliko kilograma, redovnim bavljenjem fizičkom aktivnošću, pažljivom kontrolom stresa i nervoze kao i smanjenjem unosa alkohola i prestankom pušenja.

FAKTORI RIZIKA ZA VISOKI KRVNI PRITISAK

Dob: Krvni pritisak ima tendenciju biti viši kako starimo. Naše krvne žile prirodno zadebljavaju i s vremenom se ukrute.

Ali mnogi mlađi ljudi, uključujući djecu i tinejdžere, također mogu razviti povišeni krvni pritisak.

Spol: Ukoliko se radi o dobroj skupini ispod **60 godina**, utvrđeno je da visoki krvni pritisak više pogađa muške nego ženske osobe.

Poslije 60 godina je obratno, tj. veći je postotak ženskih osoba.

MEDEX.EMIS.BA

Genetika: Povišeni krvni pritisak je nerijetko genetski naslijeđen i to treba uvijek imati na umu.

Životne navike: Nezdrava hrana, previše soli, alkohol i pušenje, previše sjedenja i pretilnost su riziko-faktori.

Koraci za smanjenje povišenog krvnog pritiska



1

Postavite jasne ciljeve. U saradnji sa svojim liječnikom odredite vrijednosti krvnog pritiska koje su realne za Vas i Vaše godine.

2

Preuzmite kontrolu. Započnite s DASH planom prehrane postupno, postavite ciljeve aktivnosti i eliminirajte nezdrave navike.

3

Radite zajedno. Studije pokazuju da imate veće šanse da ostanete motivirani kada postavite Vaše ciljeve zajedno sa prijateljima i porodicom.

4

Mijenjajte postupno. Ne morate napraviti velike promjene odjednom. Čak i mali koraci čine Vas zdravijima i vode Vas u pravom pravcu ka zdravijem stanju.

5

Upravlajte stresom. S vremenom stres pridonosi povišenom krvnom pritisku i drugim zdravstvenim problemima. Prakticiranje svjesne meditacije tokom čak i 10 minuta dnevno pomaže u oslobađanju od stresa.

NIVOI KRVNOG PRITISKA KOD ODRASLIH

Krvni pritisak se mjeri u jedinicama milimetara žive (mmHg). Očitavanja se uvijek daju u parovima, pri čemu je prva gornja (sistolička) vrijednost, a zatim donja (dijastolička) vrijednost.

Sistolički pritisak je onaj pritisak koji nastaje prilikom otkucaja srca, tj. kada se pumpa krv iz srca.

Dijastolički pritisak je pritisak između otkucaja srca, kada se srce puni krvlju. Dijastolički pritisak je uvijek niži od sistoličkog tlaka.

Ukupni krvni pritisak je određen većim brojem od navedena dva.

Na primjer, ako je vaš sistolički pritisak u normalnom rasponu, a dijastolički u visokom rasponu, Vaš se ukupni krvni pritisak smatra visokim.

Normalan krvni pritisak za većinu odraslih obično je niži od 120/80 mmHg.

Visoki krvni pritisak je kada imate stalna sistolička očitavanja od 140 mmHg ili više ili dijastolička očitavanja od 90 mmHg ili više. Na temelju mjerenja, Vaš ljekar također može utvrditi da imate visoki krvni pritisak ako stalno imate sistolička očitavanja od 130 do 139 mmHg ili dijastolička očitavanja od 80 do 89 mmHg, i imate druge riziko-faktore za bolesti srca ili krvnih žila.

Imajte na umu da su očitavanja iznad 180/120 mmHg opasno visoka i da zahtijevaju hitnu ljeekarsku intervenciju.



MEDEX.EMIS.BA

DASH EATING PLAN

DASH (eng. Dietary Approaches to Stop Hypertension) je plan prehrane osmišljen kako bi pomogao u prevenciji ili liječenju visokog krvnog pritiska s naglaskom na voće, povrće, cjelovite žitarice i mliječne proizvode s niskim udjelom masti



National Heart, Lung, and Blood Institute