

Kaj je krvni tlak?

Je tlak, s katerim kri, ki teče po žilah in pritiska na žilno steno.

Poznamo **sistolični oziroma zgornji** (prva vrednost na merilniku) krvni tlak in **diastolični oziroma spodnji** (druga vrednost na merilniku) krvni tlak.

Vrednost krvnega tlaka se izraža v milimetrih živega srebra (mm Hg)

Optimalni krvni tlak je 120/80mm Hg

Vrednosti krvnega tlaka

Kadar se vrednosti krvnega tlaka **gibljejo med 120-140/80-90** govorimo o **normalnem krvnem tlaku**.

Kadar je krvni tlak **višji od 140/90** govorimo o **zvišanem krvnem tlaku oz. previsokem krvnem tlaku**. Previsok krvni tlak, **ogroža** zlasti tarčne organe (srce, možgane, ledvice). Višja je stopnja, toliko slabši napovednik za tarčne organe.

Stopnje visokega krvnega tlaka (hipertenzije) :

1. stopnja (blago zvišanje)

140–159 /90–99

2. stopnja (zmerno zvišanje)

160–179/100–109

3. stopnja (hudo zvišanje)

180 in več / 110 in več

Dejavniki za povišan krvni tlak

- Prekomerna telesna teža
- Prekomerno uživanje soli
- Nezadostna telesna dejavnost
- Prekomerno uživanje alkohola
- Stres

Kaj lahko sami storimo za preprečevanje in zniževanje povišanega krvnega tlaka?

• Znižajte telesno težo

z zdravim načinom prehranjevanja. Uživajte veliko zelenjave in sadja. Belo moko zamenjajte s polnozrnatimi. Živila raje kuhajte in dušite in pripravljate čim manj ocvrte hrane. Izračunajte svoj indeks telesne mase, ki naj ne bo višji od **25 kg/m**. Izmerite si obseg pasu. Pri moških naj bo ta manjši od 102 cm, pri ženskah pa manjši od 88 cm.

• Omejite vnos soli

Priporočeno 6gr (čajna žlička) dnevno. Lahko jo nadomestite z različnimi dišavnicami.

• Redno telesno dejavni

Vsak dan 20-30 min ali vsaj 3x tedensko. Aktivnost stopnjajte tako, da se boste med izvajanjem zadihali in spotili. Priporočila se hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh,....

• Kajenje se odsvetuje

• Popijte kozarec (1dcl) vina po kosilu

Sicer se alkoholnim pijačam izogibajte.

Zdravila za zniževanje krvnega tlaka

Zdravnik vam lahko za zniževanje krvnega tlaka predpiše eno ali več zdravil. Gre za zdravila, katera spadajo v različne skupine in sicer:

- zaviralci beta receptorjev,
- zaviralci konvertaze,
- antagonisti kalcijevih kanalov,
- antagoniste angiotenzina II,
- diuretiki.

Kako jemati zdravila za znižanje krvnega tlaka?

Zdravila je potrebno jemati redno, Bodite pozorni, da vam jih ne zmanjka. Recept vam lahko napiše tudi vaš osebni zdravnik.

Zdravilo bo začelo optimalno učinkovati po nekaj dneh rednega jemanja. Če se bo krvni tlak normaliziral, to **ne** pomeni da lahko **prenehate z jemanjem zdravil** temveč, da zdravila dobro učinkujejo.

V primeru, da bi bile vrednosti krvnega tlaka zelo nizke in bi se ob tem pojavila omotica lahko znižate odmere zdravila. O nastalem stanju obvestite osebne zdravnika, ki vam do dal navodila kako naprej.

Možni neželeni učinki zdravil

Lahko se pojavi suh, dražeč kašelj, omotica, sinkopa, ledvična odpoved, hiperkaliemija in angioedem.

Pravilno merjenje krvnega tlaka

Krvni tlak si **izmerite vsaj 1x dnevno**.

Kadar krvni tlak ni urejen, tudi do 4x dnevno (8.00, 12.00, 16.00 in ob 20.00 uri).

Prvič si izmerite krvni tlak na obeh rokah, na eni bo krvni tlak nekoliko višji. Merjenje nato vedno nadaljujte na roki, kjer ste si prvič izmerili višji krvni tlak.

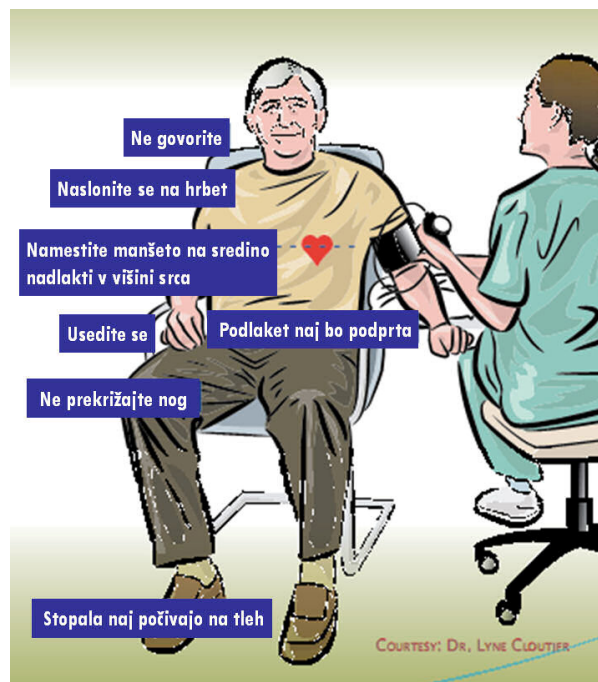
Opravite dve zaporedni meritvi v presledku 1-2 min.

Pred meritvijo si pripravite merilec, se umirite in udobno usedite.

Posedite 5 do 10 min. in si nato izmerite krvni tlak.

Vrednosti si zapišite in jih prinesite s seboj ob pregledu pri zdravniku.

IZVAJANJE PRAVILNEGA POSTOPKA MERJENJA



Vir: Slika vir: Slika prirejena po zgibanki "Merite si krvni tlak doma", WHL 2008, <http://www.hipertenzija.org/samomeritve.htm>

KLINIKA ZA INTERNO MEDICINO

KARDIOLOŠKA AMBULANTA
ODDELEK ZA KARDIOLOGIJO
IN ANGIOLOGIJO

POVIŠAN KRVNI TLAK IN PRAVILNO MERJENJE

