



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 17

VISOKI KRVNI PRITISAK – TIHI UBICA



Ovom prilikom ćemo da govorimo o visokom krvnom pritisku, koji je još poznat kao tihi ubica.

Zamisli da ti boluješ od ozbiljne bolesti koja može iznenada, bez ikakvog upozorenja, da završi tvoj život, i da si ti jedan od miliona osoba koje tu bolest imaju, a koje toga nisu svesne.

Visok krvni pritisak, ili hipertenzija, pripada grupi najrasprostranjenih zdravstvenih problema 21. veka. Mnoge osobe po svetu pate od visokog krvnog pritiska, čiji se broj popeo od 600 miliona u 1980. do 1 milijarde u 2008. godini.ⁱ Svake godine oko 9 miliona osoba umre od komplikacija hipertenzije.ⁱⁱ Procenjuje se da samo u Severnoj Americi 1 od 3 odrasle osobe ima hipertenziju.ⁱⁱⁱ Od visokog krvnog pritiska može da pati osoba bilo kog uzrasta, verskog ubeđenja, ili boje kože, pa čak i deca i omladina.^{iv}

Visok krvni pritisak često nema simptoma. Zbog toga, skoro 40% osoba koje od njega pate čak toga nije ni svesna, dok one koje su svesne svoga stanja, često zanemaruju lečenje jer se dobro osećaju.^v Samo polovina osoba sa povišenim krvnim pritiskom ga drži pod kontrolom.^{vi}

Da li i samo „malo povišeni” krvni pritisak treba da nas zabrinjava?

Otprilike 7 od 10 osoba koje dobiju prvi srčani udar imaju povišeni krvni pritisak, i otprilike 8 od 10 osoba koje dobiju prvi šlog imaju povišeni krvni pritisak.^{vii} Hronično visok krvni pritisak može još da dovede do nepopravljivog oštećenja bubrega, gušterače, i očne mrežnjače.^{viii}

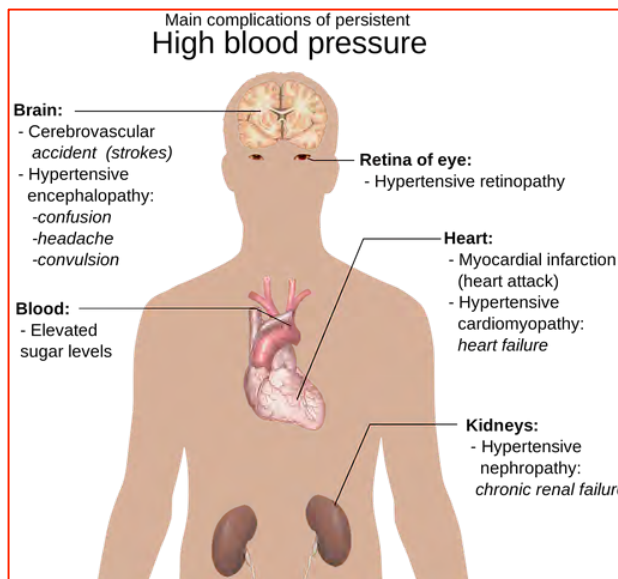
Kao što smo već spomenuli, hipertenzija je još poznata kao tihi ubica. Polako i tiho, ona može da ošteti i uništi važne organe u telu, bez da je osoba toga svesna. Nažalost, za mnoge je prvi znak hipertenzije često šlog ili iznenadni srčani udar. Za neke, taj prvi znak može da bude i poslednji.

Mnoga groblja i starački domovi su ispunjeni osobama sa „samo malo povišenim krvnim pritiskom”.

Da li i ti imaš visoki krvni pritisak?

Da bi odgovorio na to pitanje, prvo moraš da znaš **šta je to krvni pritisak**.

Krvni pritisak je pritisak krvi u srcu i u krvnim sudovima. Veći broj se odnosi na pritisak dok srce pumpa, a manji broj se odnosi na pritisak dok se srce odmara između dva otkucaja ili pumpanja.



Hipertenzija se definiše kao postojani krvni pritisak od 140 sa 90 (140/90) ili viši od njega. Idealni krvni pritisak je jednak ili manji od 120 sa 80 (120/80). Svaki krvni pritisak veći od toga za sobom povlači i proporcionalno veći rizik od bolesti.^{ix}

Neki se pitaju da li je **nizak** krvni pritisak, kao na primer 90/50, takođe problematičan. Odgovor je: Ne, nije, pod uslovom da se dotična osoba dobro oseća.^x

Šta uzrokuje povišenje krvnog pritiska?

U otprilike 90% slučajeva hipertenzija stoji u vezi sa ličnim navikama i načinom života.^{xi} Često se pokazalo da sledeći faktori načina života uzrokuju visoki krvni pritisak:

1. Gojaznost

Za svoje održavanje, svaki kilogram masnoće zahteva oko 3,5 kilometara sličnih krvnih sudova. Dodatni pritisak je potreban da potiskuje krv kroz njih. Zbog toga su osobe sa 20% većom težinom od njihove normale više sklone hipertenziji nego osobe koje imaju normalnu težinu.

2. Jedenje dosta posoljene hrane

Svetske populacije koje jedu malo ili nimalo posoljenu hranu obično nemaju visoki krvni pritisak.^{xii} Ali u oblastima u kojima se jede dosta posoljena hrana, kao na primer u Japanu,^{xiii} vlada epidemija hipertenzije, od koje pati otprilike polovina odraslih stanovnika. Međutim, Japanci nisu jedini u tome. U mnogim narodnostima je u porastu upotreba soli u ishrani. Amerikanci, na primer, troše u proseku 2 kašičice soli dnevno, a to je duplo više nego preporučena količina.^{xiv}

3. **Pušenje** samo jedne cigarete može da povisi krvni pritisak za 30 minuta.^{xv} Na osnovu toga, osoba koja puši jednu paklu cigareta na dan drži svoj krvni pritisak povećan kroz ceo dan.
4. **Alkohol i kafein**
Naučne studije su demonstrirale da **čak i umerena upotreba** alkohola može da prouzrokuje 5-15% od svih slučajeva hipertenzije. Samo upotreba 30-50 ml alkohola dnevno može da izazove značajnu hipertenziju.^{xvi} Studije su takođe pokazale da 1 šolja kafe dnevno može znatno da podigne krvni pritisak za 5-6 jedinica.^{xvii}
5. **Zakrečane arterije**
Baš kao što se u staroj, zarđaloj vodenoj cevi talože minerali, i time povećava vodeni pritisak, tako i sužene, zakrečane arterije primoravaju telo da poveća krvni pritisak, da bi se krv mogla dostaviti u sve delove tela.
6. **Fizička aktivnost** je isto u vezi sa povećanim krvnim pritiskom.
7. **Stres**
Pored ostalih faktora načina života, stres, odnosno potresni događaji, takođe mogu da izazovu povišenje krvnog pritiska.

Stoga, šta da radimo da bi smanjili krvni pritisak?

U poslednjih nekoliko godina je proizvedeno mnogo **lekova** za smanjenje krvnog pritiska. Ti lekovi brzo deluju, i mnoge osobe ih zato vole. Ali kad se ti lekovi bolje razmotre, onda mogu na njima da se uoče neke uznemirujuće karakteristike. Droge *ne leče* visoki krvni pritisak, već ga samo drže pod kontrolom. U nekim slučajevima se one moraju da uzimaju celoga života, i često imaju dodatne nelagodne efekte. Kako pacijenti, tako i lekari su sve više nezadovoljni sa upotrebom droga u regulisanju visokog krvnog pritiska. Pa ipak, važno je napomenuti da osobe koje su sada na tim lekovima *ne treba same od sebe* da menjaju doze ili da prestanu da ih koriste. Za to se one treba da posavetuju sa svojim doktorom.

Da li postoje bolje alternative od droga i lekova?

Veliki broj važnih naučnih studija je pokazao da, u regulisanju krvnog pritiska, sveobuhvatna promena načina života pruža superniornije rezultate, bez mogućih uznemirujućih dodatnih efekata. Većina slučajeva hipertenzije može da se popravi u toku nekoliko nedelja, i to bez lekova, jedino posredstvom unošenja jednostavnih promena u izhranu, i u način života. Evo nekoliko uputstava za koje je dokazano da uspešno smanjuju visoki krvni pritisak:

1. **Smanji težinu, ako je iznad normale.**
Kada težina ide dole, često se isto događa i sa krvnim pritiskom.

2. Smanji unos slane hrane u telo.

Čak i sa samo ovom jednostavnom merom bi veliki procenat hipertenzivnih osoba mogao da oseti olakšicu.^{xviii} Međutim, da bi se to spodelo u delo, potrebno je razumeti u kojoj se hrani so nalazi.

- Uklanjanje *slanika* sa stola je dobar poduhvat, ali samo on *nije* dovoljan. Korišćenje slanika *samo* 20% doprinosi jedenju slane hrane.
- Najveći problem leži u jedenju *prerađene hrane*, i one koja se brzo može poručiti. Ta hrana doprinosi 75% unošenju slane hrane u telo.^{xix} Kada kupuješ prerađenu hranu, budi siguran da proveriš njene sastojke.

Procenjuje se da bi bukvalno milioni osoba sa malom hipertenzijom mogli da normalizuju svoj pritisak jednostavno smanjenjem svog totalnog unosa soli u telo na otprilike 2 gr dnevno, a što je jedna umereno napunjena kašičica.

3. Prestani da pušiš.

Pored mnogih beneficija, nepušači još imaju i zdraviji krvni pritisak.^{xx}

4. Izbegavaj kafein i alkohol.

Prestanak sa korišćenjem alkohola, kafe i koka-kole će da doprinese smanjenju krvnog pritiska, i pomoćiće telu i na druge načine.

5. Smanji jedenje hrane sa dosta masnoće.

Ishrana sa malo masnoće i dosta celuloze smanjuje krvni pritisak za otprilike 10%, čak i bez smanjenja težine i unosa soli u telo.^{xxi} Jedi dovoljno prirodne hrane napravljene od celoga zrna, zatim salatu, povrće, pasulj, i sveže voće.

Sva ta hrana prirodno sadrži

- malo soli,
- malo masnoće, i
- dosta celuloze.

6. Povećaj fizičku aktivnost.

Poznato je da fizička aktivnost smanjuje krvni pritisak i uspešno kontroliše težinu.^{xxii} Idealno je da se osoba svakoga dana kreće na svežem vazduhu otprilike 30 minuta do 1 sata. Dobro je brzo hodati, voziti bicikl, i tome slično.

7. Smanji stres.

To je vrlo važno. Jednostavno upravljanje po zdravstvenim principima pomaže osobi da se bori sa potresnim događajima u životu. Zdravo telo i um omogućavaju uspešnije ohođenje sa stresom u svakodnevnom životu.

Israživanja su pokazala da je redovna fizička aktivnost jedno od najjednostavnijih, a možda i najefikasnijih sredstava za ublažavanje stresa.

Zapravo, aktivnost može da rastera

- napetost,
- stres, i

- depresiju,
a koji su često povezani sa visokim krvnim pritiskom.

Dok neki preporučuju sredstva za umirenje kao dobro rešenje za stres, lično poveravanje Bogu je, zapravo, jedino istinsko uspešno rešenje koje osobi pruža mir u ovom uznemirenom svetu, ispunjenom strahom i stresom. Božija Reč pruža divnu pomoć onima koji k Bogu dođu sa svojim brigama i životnim poteškoćama. Tamo Bog kaže: „**Mir vam ostavljam, mir svoj dajem vam: ne dajem vam ga kao što svijet daje, da se ne plaši srce vaše, i da se ne boji.**” Jovan 14:27.

S tim malim brojem jednostavnih promena u načinu života i ti imaš izvanrednu šansu da smanjiš svoj krvni pritisak na zdravi nivo, i da ga na njemu održavaš.

Zapamti da je zdravlje proizvod načina života, a koji ti lično izabiraš!

ⁱ Svetska Zdravstvena Organizacija, Globalni izveštaj o stanju neprenosivih bolesti, 2010,

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/79059/1/WHO_DCO_WHD_2013.2_eng.pdf?ua=1

ⁱⁱ Centar za Sprečavanje i Kontrolu Bolesti, Hipertenzija Među Odraslima u Sjedinjenim Američkim Državama: Anкета o Nacionalnom Zdravlju i Istraživanju o Ishrani, 2011–2012 (2013),

<http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db133.htm>

ⁱⁱⁱ Centar za Sprečavanje i Kontrolu Bolesti, Hipertenzija Među Odraslima u Sjedinjenim Američkim Državama: Anкета o Nacionalnom Zdravlju i Istraživanju o Ishrani, 2011–2012 (2013),

<http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db133.htm>

^{iv} Visoki Krvni Pritisak, Medicinski Centar Univerziteta u Merilendu (Juni, 2013),

<http://umm.edu/health/medical/reports/articles/high-blood-pressure#ixzz3UaaYLxKo>; Mozzafarian D, Benjamin EJ, Go AS, et al. Statistike Srčanog Oboljenja i Šloga - Najnovije Statistike, 2015: Izveštaj Američkog Društva za Srce.

Cirkulacija. (2015);e29-322, <http://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm>

^v Centar za Kontrolu Bolesti, Vitalni Znaci: Svesnost i Ophođenje Sa Nekomolisanom Hipertenzijom Među Odraslima - Sjedinjene Američke Države, 2003–2010 (Sept. 2012),

<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6135a3.htm>

^{vi} Centar za Kontrolu Bolesti, Činjenice o Visokom Krvnom Pritisku, (Feb. 2015),

<http://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm>

^{vii} Isto.

^{viii} Isto.

^{ix} Visoki Krvni Pritisak, Medicinski Centar Univerziteta u Merilendu (Juni, 2013),

<http://umm.edu/health/medical/reports/articles/high-blood-pressure#ixzz3UacIQRI>

^x Medline Plus, Nizak Krvni Pritisak (Mart, 2015), <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/lowbloodpressure.html>

^{xi} Ludington, Aileen, i Diehl, Hans; 2000, *Sila Zdravlja*, Review and Herald Publishing, Hagerstown, Maryland, s. 40.

^{xii} Centar za Kontrolu Bolesti, Natrijum: Činjenice (Pregledano Marta, 2015),

http://www.cdc.gov/salt/pdfs/Sodium_Fact_Sheet.pdf

^{xiii} Institut Medicine. Pristup sa Polise i Promene Sistema na Bazi Populacije za Sprečavanje i Kontrolisanje Hipertenzije. Washington, D.C.: Nacionalna Akademska Štampa; (2010), <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/salt-and-sodium/sodium-health-risks-and-disease/>

^{xiv} Harvardske Zdravstvene Publikacije, Natrijum, so, i ti (Nov. 2009),

http://www.health.harvard.edu/newsletter_article/sodium-salt-and-you; Visoki Krvni Pritisak, Medicinski Centar Univerziteta u Merilendu (Juni, 2013),

<http://umm.edu/health/medical/reports/articles/high-blood-pressure#ixzz3UaaYLxKo>

^{xv} Američko Udruženje za Srce, Duvan i Krvni Pritisak (Avg. 2014),

http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/PreventionTreatmentofHighBloodPressure/Tobacco-and-Blood-Pressure_UCM_301886_Article.jsp

^{xvi} Reporter, Sedam Uzroka Hipertenzije (6. Juli, 2012), <http://www.reporter.bz/health/seven-causes-of-hypertension/>

^{xvii} Nacionalni Centar za Biotehnološke Informacije, Američka Nacionalna Biblioteka Medicine (2011),

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK83262/>

^{xviii} SZO, (2014), <http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2014/salt-reduction/en/>

^{xix} Američko Medicinsko Udruženje, „Prerađena Hrana: Odakle dolazi sva ta so?” (April, 2014),

https://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/PreventionTreatmentofHighBloodPressure/Processed-Foods-Where-is-all-that-salt-coming-from_UCM_426950_Article.jsp

^{xx} Američko Medicinsko Udruženje, „Duvan i Krvni Pritisak”. (Avg. 2014),

https://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/PreventionTreatmentofHighBloodPressure/Tobacco-and-Blood-Pressure_UCM_301886_Article.jsp

^{xxi} Ludington, Aileen, i Diehl, Hans; 2000, *Sila Zdravlja*, Review and Herald Publishing, Hagerstown, Maryland, s. 42.

^{xxii} Nacionalni Institut za Zdravlje; Srce, Pluća, i Krv, Institutov članak: „Ukratko: Snižavanje Tvoga Vodiča za Snižavanje Tvoga Krvnog Pritiska sa DASH Dijetom.” (Pregledano 2015),

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/heart/hbp-dash-in-brief.html>

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.