POVIŠENI KRVNI PRITISAK

Tihi ubica

Svaki treći odrasli stanovnik Amerike ima povišeni krvni pritisak. Te osobe s hipertenzijom imaju triput veću mogućnost da dožive srčani infarkt od osoba s normalnim krvnim pritisakom, pet puta veću mogućnost da dođe do srčanog zatajenja i osam puta veću mogućnost da dozive moždani udar.

Kako mogu znati da li je i moj krvni pritisak povišen?

Hipertenziju definišemo kao stalno povišenu vrednost sistolnog (gornjeg) krvnog pritisaka iznad 140 mm Hg, i/ili stalno povišen donji, dijastolni pritisak iznad 90 mm Hg. Optimalni pritisak za sve uzraste i polove iznosi do 120/80. Iako se hipertenzija najčešće ne oseća, zbog čega je i prozvana tihim ubicom, ona može podsticati progresivne promene u krvnim žilama sve dok se ne pojavi prvi, dramatični znak takvog procesa: najčešće moždani udar ili srčani infarkt.

Šta uzrokuje povišenje krvnog pritisaka?

Hipertenzija može retko biti posledica nekog tumora, hormonalne ili bubrežne bolesti. U preko 90% slučajeva te bolesti nije moguće odrediti organske uzroke. Zbog toga se ova najraširenija vrsta povišenog krvnog pritiska naziva esencijalnom hipertenzijom.

Esencijalnoj hipertenziji doprinose sledeći faktori:

- *Unos velike količine soli.* Možda zvuči neverovatno, ali oko 80% svetskog stanovništva kod kojeg je unos soli putem hrane nizak ne zna šta je to povišeni krvni pritisak. Kod drugih naroda koji vole slaniju hranu, kao na primer kod Japanaca, bolest je epidemična i od nje pati gotovo polovina odraslog stanovništva. Amerikanci troše prosečno 10 do 12 grama soli dnevno. To su dve do četiri čajne kašičice, ili deset do dvadeset puta više nego što je organizmu potrebno. I u drugim razvijenim je stanje vrlo slično.

Kolikom ste riziku izloženi?

Visoki krvni pritisak (veći rizik oboljenja)	Iznad 140 ili iznad 90
Povišeni krvni pritisak (nešto povećan rizik oboljenja)	130-139 ili 85-89 (gornji nivo normalnog)
	120-129 ili 80-84 (normalan)
Optimalni krvni pritisak	Ispod 120 i ispod 80

Brojke se odnose na odrasle osobe koje ne uzimaju lekove za snižavanje krvnog pritisaka.
Ako se vaš sistolni i dijastolni pritisak ne nalaze u istoj kategoriji, očitajte rizik iz više kategorije.

- *Gojaznost.* Kod gotovo svake osobe s izraženom prekomernom telesnom težinom kad-tad će se razviti hipertenzija. U pitanju je samo vreme.
- *Naslage na zidovima krvnih žila.* Sužene i začepljene krvne žile primoravaju organizam da poveća krvni pritisak kako bi krv ipak mogla stići do svih ćelija tela koje trebaju dovoljno kiseonika i hranljivih materija za normalan rad.
- *Nedostatak vežbanja.*
- *Pušenje.*
- *Estrogen.* Ovaj hormon, koji se nalazi u tabletama za sprečavanje začeća, a koristi se i za ublažavanje simptoma menopauze, zadržava so u telu. Samim tim i on može uzrokovati povišeni, krvni priti-

Iako je natrijum (sastavni deo soli) bitan za metabolizam organizma, prevelika količina tog elementa može izazvati ozbiljne probleme. Višak natrijuma katkad zaostane u telesnom tkivu i na sebe veže veću količinu vode. To izaziva oticanje, što povisuje krvni pritisak, koji onda dodatno opterećuje srce.

Prema našim saznanjima oko 30 miliona Amerikanaca s blagom hipertenzijom moglo bi normalizovati krvni pritisak jednostavnim smanjenjem unosa soli na jednu čajnu kašičicu dnevno.

Mi koristimo 10 do 20 puta više soli nego što nam je potrebno. To plaćamo povšenim krvnim pritiskom, zatajivanjem srca i drugim problemima nastalim zbog nepotrebnog zadržavanja tečnosti u telu.

sak i povećanje telesne težine zbog zadržavanja suvišne tečnosti u organizmu.

- *Alkohol.* Naučne studije su pokazale kako je čak i umerena potrošnja alkohola odgovorna za 5 do 15% svih slučajeva hipertenzije.

Zašto ljudi jedu toliko soli?

U današnjem načinu života se teško možemo u potpunosti osloboditi soli. Oko 75% soli koju unosimo u organizam nalazi se u prerađenim namirnicama i gotovim jelima. Vrlo je lako razviti želju za solju, a obilje slanih grickalica i namirnica koje nam se nude podstiču takav ukus.

Šta je sa lekovima za povišeni krvni pritisak?

Krajem 20. veka proizvedena je prava poplava novih anti-hipertenziva - lekova koji delotvorno snižavaju krvni pritisak. Neki među njima doslovno spašavaju mnoge živote. Ali, najveći deo njih donosi trenutne rezultate, odnosno brza rešenja kojima smo mi, ljudi 21. veka, toliko skloni.

Ali ako ih bolje proučimo, uočićemo i neke razočaravajuće činjenice: oni, zapravo, ne leče hipertenziju. U nekim slučajevima se anti-hipertenzivi moraju uzimati celog života. Njihove neugodne popratne pojave mogu biti umor, depresija, nedostatak polne želje i impotencija. Dok nam takvi lekovi pomažu da se sačuvamo od moždanog udara, oni nas ne štite od koronarne ateroskleroze (začepljenja srčanih krvnih žila). Štaviše, neke grupe anti-hipertenzivnih lekova mogu podsticati aterosklerozu time što povisuju holesterol u krvi, i povećati rizik od razvoja šećerne bolesti i gihta.

Čoveku je potrebno manje od pola grama soli dnevno — a ta količina praktično iznosi oko petine čajne kašičice soli. Natrijum je prirodni sastojak mnogih namirnica koje više nego dovoljno podmiruju naše svakodnevne potrebe za tim elementom. Prosečnim dnevnim unosom hrane čovek i bez dodatka soli pojede preko četiri grama natrijuma!

SNIZITE SVOJ KRVNI PRITISAK!

- Jedite mnogo svežeg, sirovog voća i povrća. Njemu ne treba da dodajete so. Ono povećava zalihu kaliumja u vašem organizmu koji sam po sebi pomaže snižavanju krvnog pritisaka.
- Ako već ne možete bez grickalica, potražite nezasoljene. Povrće kuvajte tako da ostane hrskavo. Ono će u tom obliku zahtevati manje soli.
- Naučite da začinjavate hranu limunovim sokom, peršunom, belim lukom ili lukom umesto solju.

Postoji li neko drugo rešenje?

Niz velikih naučnih studija pokazao je da jednostavna ishrana i promena u načinu života može bez lekova, za samo nekoliko sedmica, rešiti najveći broj slučajeva esencijalne hipertenzije.

- Veliki postotak ljudi osetljiv je na so i imao bi koristi od njenog smanjenja u ishrani.

- Kada smanjite telesnu težinu, obično opadne i krvni pritisak. Mršavljenje je vrlo često jedina potrebna mera za rešavanje povišenog krvnog pritisaka.

- Ishrana bogata vlaknima i s malom količinom masnoća snižava krvni pritisak oko 10% čak i bez gubitka telesne težine ili smanjenja unosa soli. Razređivanje krvi, što je posledica manjeg unosa masnoća, verovatno dovodi do ovih povoljnih promena.

- Izbacivanje alkohola iz ishrane takođe će sniziti krvni pritisak i u isto vreme blagotvorno delovati na organizam u različitim drugim područjima.

- Vežbanje snižava krvni pritisak smanjivanjem otpora u perifernim žilama. Osim toga, redovno bavljenje telesnom aktivnošću doprinosi opštem zdravlju i osećaju zadovoljstva.

Ljudi koji uzimaju lekove zbog hipertenzije ne bi se smeli igrati lekara i na svoju ruku menjati doze ili prestajati da uzimaju terapiju. Ali onima koji su voljni da sprovedu zdrave promene u načinu života, njihov će im lekar rado pomoći da se ishranom i vežbanjem oslobode povišenog krvnog pritisaka i lekova kojima su ga dotad kako-tako držali pod kontrolom.