

Visok krvni tlak, prikrita nevarnost za naše zdravje

Krvni tlak zagotavlja primeren pretok krvi v ožilju. Višino krvnega tlaka določata dve vrednosti:

- višja vrednost ali sistolični tlak je tlak v arterijah med srčnim utripom, ko se srce skrči in iztisne kri v ožilje;
- nižja vrednost ali diastolični tlak je tlak v arterijah med dvema utripoma, v času relaksacije srca.

Krvni tlak je zvišan, če je sistolični krvni tlak enak ali višji kot 140 mmHg, diastolični krvni tlak pa enak ali višji kot 90 mmHg. Ukrepati je treba, kadar je krvni tlak povišan ob večkratnem merjenju. Trajno zvišan krvni tlak imenujemo tudi **arterijska hipertenzija**.

	diastolični krvni tlak (mmHg)	sistolični krvni tlak (mmHg)
optimalni krvni tlak	pod 80	pod 120
normalni krvni tlak	pod 85	pod 130
visoko normalen krvni tlak	85-89	130 -139
arterijska hipertenzija	≥90	≥140

Arterijska hipertenzija je ena najbolj razširjenih boleznih, ima jo vsaka druga oseba po 35 letu starosti. Povzroči lahko srčno in ledvično odpoved, okvare ožilja ter srčnomišično in možgansko kap. Do sedemkrat poveča možnost možganske kapi in kar do trikrat nevarnost srčnega infarkta. Z zgodnjim odkrivanjem in ustreznim obravnavanjem visokega krvnega tlaka lahko odložimo ali celo preprečimo nastanek zapletov in posledično prezgodnjo smrt.

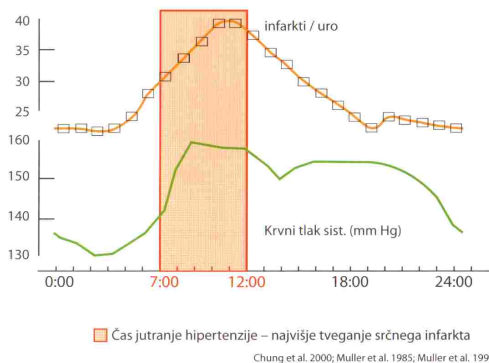


OMRON

Merilniki krvnega tlaka

Jutranja hipertenzija – dejavnik tveganja možganske kapi in infarkta

Krvni tlak se čez dan spreminja. Po prebujanju se najpogosteje hitro dviguje in dopoldan doseže najvišjo vrednost. Kadar porast krvnega tlaka preseže sistolično vrednost 140 mmHg in diastolično vrednost 90 mmHg, govorimo o **jutranji hipertenziji**. V tem času se **med 8 in 12 uro dogodi kar 38% kapi in 26% srčnih infarktov** (glej graf).



Nekaj nasvetov za znižanje visokega krvnega tlaka

- Natančno upoštevajte navodila zdravnika.
- Skrbite za telesno težo. Znižanje prekomerne telesne teže za 10 kg lahko zniža krvni tlak tudi do 20mm Hg.
- Omejite uživanje alkohola. Alkohol je lahko vzrok za povišan krvni tlak. Hkrati zmanjšuje učinkovitost zdravil.
- Nadzorujte vnos soli v telo. Za bolnike z zvišanim krvnim tlakom je priporočljivo, da omejijo vnos soli na največ 6g na dan.
- Prenehajte s kajenjem. Kajenje poveča tveganje za nastanek arterio skleroze (poapnenja žil) enega glavnih dejavnikov tveganja za zvišan krvni tlak.
- Poskrbite za redno gibanje. Pol ure hoje na dan zniža krvni tlak za 10 mm Hg. Ob tem boste vzdrževali želeno telesno težo ter uravnavali raven maščob in sladkorja v krvi. O telesni aktivnosti se posvetujte s svojim zdravnikom.
- Redno nadzorujte krvni tlak s kvalitetnim klinično preverjenim merilnikom krvnega tlaka.

Odkrivanje arterijske hipertenzije

Povišan krvni tlak odkrijemo le z rednim merjenjem krvnega tlaka. Pri tem je posebej pomembna natančnost merilnika krvnega tlaka. Natančnost OMRON merilnikov zagotavljajo neodvisne institucije kot so British Hypertention Society, Association for the Advancement of Medical Instrumentation, European Hypertention Society in Hochdruckliga. OMRON merilnike krvnega tlaka priporočata tudi Svetovno združenje za hipertenzijo in Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Jutranjo hipertenzijo opazimo le z rednim beleženjem in analizo meritev. Vsi OMRON merilniki omogočajo hranjenje rezultatov meritev. Novost v pomoč pri odkrivanju jutranje hipertenzije sta merilnika krvnega tlaka OMRON M10 IT in SpotArm, saj sama odkrijeta in opozorita na jutranjo hipertenzijo. Merilnik krvnega tlaka M10 IT lahko zdravnik celo poveže z osebnim računalnikom in rezultate ter analize natisne.

Na kaj moramo biti pozorni pri merjenju krvnega tlaka

- Uporabljajte klinično preizkušene merilnike krvnega tlaka.
- Krvni tlak izmerite zjutraj, dopoldan in zvečer.
- 30 minut pred merjenjem ne pijte, ne uživajte hrane in ne kadite.
- Pred merjenjem se sprostite za najmanj 5 minut.
- Med merjenjem sedite udobno in zravnano, ne premikajte se in ne govorite.
- Krvni tlak merite z manšeto, ki ustreza obsegu vaše nadohlahti. Uporabite lahko univerzalno »Comfort Cuff« manšeto.
- Manšeta mora biti v višini srca.
- Izmerjene vrednosti krvnega tlaka si zabeležite.
- Vrednosti pokažite svojemu zdravniku.



Merilniki krvnega tlaka • Termometri • Inhalatorji
Merilniki telesne sestave • Elektro stimulatorji • Števcii korakov