

## Kalijum

Hrana bogata kalijumom će pomoći u prevenciji kod nekih slučajeva. Mnoge vrste voća i povrća, mliječni proizvodi i riba su bogati kalijumom.

## Kalcijum

Populacione grupe sa manjim unosom kalcijuma su podložne hipertenziji. Nije dokazano da bi uzimanje suplemenata kalcijuma pomoglo prevenciji hipertenzije. Preporučena doza dnevnog unosa kalcijuma iznosi 1000 mg po danu za odrasle osobe između 19–50 godina starosti i 1200 mg za osobe preko 50 godina. Mliječni proizvodi poput obranog mlijeka, jogurta i manje masnog sira su zdravi i dobri izvori kalcijuma.

## Magnezijum

Hrana siromašna magnezijumom može podizati krvni tlak. Magnezij se može naći u zelenom lisnatom povrću, orasima, sjemenkama, grašku i grahu

## Riblje ulje

Ravnomjeren unos omega 3 masnih kiselina može uticati na normaliziranje pritiska.



Kod bolesnika koji imaju hipertenziju, a kod kojih su promjene ishrane neučinkovite ili nedovoljne, potrebno je uključiti i lijekove.



**JU Opća bolnica  
„Prim.dr. Abdulah Nakaš“**  
Kranjčevićeva 12  
71000 Sarajevo  
Bosna i Hercegovina



**Telefonska centrala**  
+387 33 285-100

**Fax**  
+387 33 285-370

**Web adresa**  
[www.obs.ba](http://www.obs.ba)

**e-mail**  
[info@obs.ba](mailto:info@obs.ba)



Odjeljenje za urgentnu medicinu

## PREVENCIJA HIPERTENZIJE

### Informacije za pacijente



### Pripremila

Dr. Eldina Bešlić

Ne dozvoli  
da te pritisak  
stigne!



**Dizajn i tehnička obrada**  
Odjeljenje za biblioteku, informacionu i  
edukacionu djelatnost

- Visoki krvni pritisak ili hipertenzija označava visok pritisak (napetost) u arterijama.
- Arterije su krvne žile koje odvede krv iz srca u sva tkiva i organe.
- Normalni krvni pritisak je 120/80. Krvni pritisak između 120/80mmHg i 139/89 mmHg nazivamo "pre-hipertenzijom", a krvni pritisak 140/90 mmHg i veći smatramo povišenim.
- Normalan krvni pritisak se povećava u toku života, od vrijednosti 90/60 koji se može očitati pri rođenju do 120/80, što se smatra zdravim očitanjem kod odrasle osobe.
- Pritisak se normalno uvećava i spušta za vrijeme fizičkih aktivnosti i emocionalnih napora.
- Problem nastaje kada je pritisak postojano visok, kroz određeni period vremena.

### POSTOJE DVIJE VRSTE HIPERTENZIJE!

- **90-95% pacijenata** ima takozvanu hipertenziju čiji uzrok nije poznat. Ovakvo stanje se zove **primarna ili esencijalna hipertenzija**
- Ostalih **5-10% pacijenata** sa hipertenzijom ima ovu bolest kao posljedicu bubrežnog oboljenja, endokrinih poremećaja ili drugih stanja. Ova vrsta hipertenzije se zove **sekundarna hipertenzija**.

### SIMPTOMI

Iako su posljedice povećanog srčanog pritiska očigledne i obimno dokumentirane, mnoge osobe i ne znaju da imaju hipertenziju jer su simptomi oskudni ili ih uopće nema. Zbog ovoga se hipertenzija naziva i "tihim ubicom" i obično se otkriva kad bolesnik zatraži pomoć zbog neke druge zdravstvene tegobe.

Neki ljudi s povišenim krvnim pritiskom opisuju glavobolju (osobito u području zatiljka, i u jutarnjim satima), kao i omaglicu, vrtoglavicu, tinitus (zujanje ili šum u ušima), promjene vida ili sinkopu (iznenadnu nesvjesticu).

Hipertenzija predstavlja glavni **faktor rizika** za razvoj moždanog udara, infarkta miokarda (srčanog udara), zatajenja srca, aneurizme arterija i nekih oblika kroničnog oštećenja bubrega.

Čak je i umjereno povišenje krvnog pritiska povezano sa skraćenim očekivanim trajanjem života.

### RIZIKO FAKTORI

#### Promjenjivi:

- ✓ Stres
- ✓ Gojaznost
- ✓ Godine/dob
- ✓ Fizička neaktivnost
- ✓ Pušenje
- ✓ Povišene masnoće
- ✓ Alkohol

#### Nepromjenjivi:

- ✓ Spol
- ✓ Godine/Dob
- ✓ Genetika



### PREVENCIJA

Promjene u načinu prehrane i načinu života mogu pomoći pri nadzoru nad vrijednostima krvnog tlaka i umanjiti opasnost od s njime povezanih komplikacija.

Međutim, u bolesnika kod kojih su navedene promjene neučinkovite ili nedovoljne, potrebno je liječenje lijekovima.

#### Zdrava tjelesna težina

Gojaznost uvećava rizik od hipertenzije za dva do šest puta u odnosu na normalnu težinu. Čak i mali pomaci u gubitku težine mogu značajno doprinijeti smanjenju hipertenzije.

#### Regularna fizička aktivnost

Ljudi koji redovno upražnjavaju neki oblik vježbe su za 40% u manjoj opasnosti od razvoja bolesti, i treba imati na umu da i naoko beznačajne aktivnosti pomažu.

#### Smanjenje unosa soli

Svako ko redovno mjeri pritisak može uočiti da kada se jede neslana ili slabije zasoljena hrana – pritisak pada.

#### Stres

Stres uvećava opasnost od pritiska značajno i u inkrementalnoj formi -nagomilava se postepeno. Nije potpuno jasno kako stres uvećava pritisak, ali to može biti i indirektno, kada su ljudi nervozni ili pod stresom, onda se i prejedaju ili puše, ili su manje aktivni.

#### Alkohol

5-7% hipertenzija je direktno uzrokovano upotrebom alkohola  
Tri alkoholna pića dnevno su dovoljna za podizanje krvnog pritiska.