

Kako živjeti s visokim tlakom



svaki tjedan **ZDRAVA SRIJEDA** u 'Slobodnoj Dalmaciji'



- savjeti najboljih liječnika
- hrana kao lijek
- medicinske novosti
- alternativna medicina
- zdravlje i sport

AKO IMATE VISOKI TLAK, POMOZITE MU!?

Postanite šef svoga zdravlja

• JAVORKA LUETIĆ



Bolest modernog doba? Svakako! Prepoterećneost, stres i nezdrav način života za koji je karakteristična debljina i pomanjkanje kretanja, glavni su krivci za visok krvni tlak s kojim se bori gotovo svaki treći stanovnik Zemlje. Najgore je to, što mnogi uopće ne znaju da boluju od hipertenzije, visokog krvnog tlaka, koji je na vrhu ljestvice uzroka srčanog infarkta, kapi, aneurizme i brojnih drugih smrtonosnih komplikacija. Ako ste među onima koji ovog časa ne može odgovoriti na pitanje kolike su vam vrijednosti krvnog tlaka, jer ih niste ni izmjerili više od godinu dana, a možda i dulje, čim pročitate koje sve rizike nosi neliječeni visoki tlak, bez odlaganja se uputite svome liječniku i zasučite rukave.

Visoki tlak se može uspješno liječiti sintetičkim lijekovima, sredstvima iz domaće i biljne ljekarne, metodama službene i alternativne medicine, ublažavati dijetom i kretanjem, odmorom, opuštanjem i meditacijom...Moguće je i da neki lijekovi za snižavanje tlaka imaju neželjene učinke kao što su grčevi u nogama, omaglica i nesanica, pa ih treba zamijeniti. Potražili smo i alternativne mudrosti koje mogu pomoći, otkrili namirnice koje su prirodni saveznici, ali i male tajne vježbanja... Jeste li znali da klasična glazba snižava tlak? Stručnjaci iz Firence su utvrdili da isti učinak ima i keltska glazba, a tajna je u tome što potiče usporeno i duboko disanje. Ne morate se odreći čokolade, ali jedna kockica bit će sasvim dovoljna. Odbacite sol i naučite se disati duboko. I na koncu - vaše radoholičarstvo također može biti uzrok stresa. Ne zaboravite da se krvni tlak podiže za 15 posto ako radite više od 41 sat tjedno. Ako radite dulje, imate manje vremena za rekreaciju i zdravu prehranu. Radije reorganizirajte svoje prioritete i postanite šef svoga zdravlja!

IMPRESSUM

Glavni urednik
IVO BONKOVIĆ

Urednica priloga
JAVORKA LUETIĆ

Izvršna direktorica
ANA KUŠETA

Urednica posebnih priloga
NATAŠA BAKOTIĆ

Grafička urednica
SANDRA GRENC

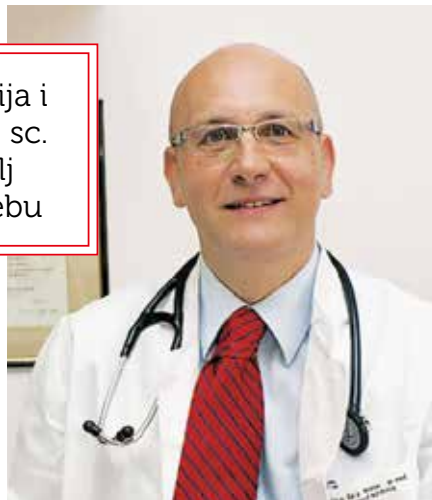
Direktorica marketinga
IVANA VLADOVIĆ



Što je arterijska hipertenzija i kako se liječi, savjetuje dr. sc. Goran Krstačić, ravnatelj Poliklinike Srčana u Zagrebu

Visoki tlak je najčešće bez simptoma

Arterijska hipertenzija (AH), koju karakteriziraju povišene vrijednosti krvnog tlaka, najčešća je kardiološka bolest, vodeći čimbenik rizika za nastanak bolesti srca i krvnih žila te vodeći uzrok smrtnosti diljem svijeta



Unatoč napretku u ranom otkrivanju i liječenju, arterijska hipertenzija (povišeni krvni tlak) i dalje je najčešća bolest srca i krvnih žila i važan čimbenik rizika koji pridonosi mnogim komplikacijama. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije i drugih izvora, 1,5 milijardi ljudi ima povišen krvni tlak. Hipertenzija je ključni čimbenik kardiovaskularnog rizika, vodeći uzrok kardiovaskularnih bolesti i, prema podacima iz 2010., odgovorna je za 13 posto ukupne smrtnosti u svijetu, a kako se dijagnosticira i liječi, te općenito kako živjeti s



Mjera pritiska

Krvni tlak je mjera pritiska krvi o stijenku arterije. Izražava se kao omjer maksimalnog ili sistoličkog tlaka (tlak u arterijama u trenutku izbacivanja krvi iz srca) i minimalnog ili dijastoličkog tlaka (tlak u arterijama u trenutku dok se srce ponovno puni krvlju). Vrijednosti izmjenjenog tlaka se izražavaju u milimetrima žive (mmHg).



visokim tlakom, otkrio nam je doc. prim. dr. sc. Goran Krstačić, ravnatelj Poliklinike za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju Srčana u Zagrebu. Hipertenzija je trajno povišenje sistoličke (≥ 140 mmHg), dijastoličke (≥ 90 mmHg) ili objiju vrijednosti krvnog tlaka u mirovanju - pojašnjava dr. Krstačić. Najčešća je hipertenzija kojoj se ne zna uzrok (primarna, esencijalna), dok je hipertenzija poznatog uzroka (sekundarna) najčešće udružena s bubrežnim bolestima. Obično nema simptoma, osim ako su vrijednosti krvnog tlaka izrazito visoke ili ako hipertenzija dugo traje, a zlatni standard za dijagnozu povišenog krvnog tlaka je mjerenje njegovih vrijednosti u liječničkoj ordinaciji. No, u novije se vrijeme naglašava i prognostičko značenje mjerenja tlaka izvan ordinacije, što obuhvaća mjerenje u kućnim uvjetima i 24-satni holter tlaka (kontinuirano mjerenje arterijskog tlaka, KMAT) koji pruža pouzdaniju procjenu stvarnih vrijednosti tlaka tijekom 24 sata.

Stopa pobola

- Povišeni krvni tlak pogoduje razvoju bolesti srčanog mišića, infarktu, moždanom udaru, zatajenju bubrega i generaliziranoj aterosklerozi. Prevalencija, odnosno stopa koja pokazuje koliko ukupno bolesnika dolazi na određeni broj stanovnika, arterijske hipertenzije u Hrvatskoj je visoka i iznosi 37,5 posto i u skladu je s prevalencijom većine drugih europskih zemalja - navodi dr. Krstačić.



Rizik raste sa starošću

Učestalost arterijske hipertenzije raste, ovisno o dobi, u oba spola. Muškarci imaju više vrijednosti arterijskog tlaka do 60. godine, kada se ta razlika gubi, tako da žene u starijoj dobi imaju veću učestalost povišenog tlaka. U oba je spola nakon 60. godine primijećen postupan porast sistoličkog tlaka, uz postupno snižavanje vri-

jednosti dijastoličkog tlaka. Utvrđeno je da ljudi koji s 55 godina imaju normalan krvni tlak imaju 90-postotni rizik da za života razviju hipertenziju. Budući da učestalost hipertenzije raste s godinama, moglo bi se činiti da je porast krvnog tlaka u starijih dobnih skupina manje opasan, no više vrijednosti krvnog tlaka povećavaju rizik pobola i smrti. Karakteristične tegobe često izostaju te se u dijela bolesnika bolest utvrdi slučajno, a nekima tek prigodom nastupa komplikacija kao što su moždani ili srčani udar, krvarenje iz nosa i slično.

Kako se postavlja dijagnoza?

- Hipertenzija se dijagnosticira sfigmomanometrijom, dok nam anamneza, fizikalni pregled te razni testovi i dijagnostičke procedure mogu pomoći u otkrivanju uzroka i oštećenja ciljnih organa. Krvni tlak se mjeri kroz tri dana i to po dva puta, prvo u ležećem ili sjedećem položaju, a zatim nakon što bolesnik stoji minimalno 2 minute. Prosjek takvih mjerenja možemo koristiti za dijagnozu hipertenzije - kaže dr. Krstačić.

Pravilno mjerenje

Idealno bi bilo krvni tlak mjeriti nakon što se bolesnik odmara barem pet minuta, i to u različito doba dana. Mjerenje se vrši na obje ruke. Ako su vrijednosti na jednoj ruci više, one će se koristiti za dijagnozu i praćenje. Krvni tlak se može mjeriti i na bedru da bi se isključila koarktacija aorte (patološko suženje aorte), pogotovo u bolesnika s oslabljenim ili zakasnelim bedrenim pulsom. U slučaju koarktacije aorte, vrijednosti krvnog tlaka bi bile znatno niže na obje noge. Ako su vrijednosti krvnog tlaka malo više od normalnih ili jako osciliraju, potrebno ih je pratiti. Vrijednosti krvnog tlaka variraju i tijekom dana: najviši je ujutro, a najniži noću tijekom spavanja.



Što uključuje anamneza?

Anamneza uključuje pitanja o trajanju hipertenzije i znanim prijašnjim vrijednostima, o simptomima eventualne bolesti koronarnih arterija, srčanog zatajivanja ili drugih važnih pridruženih bolesti (moždani udar, bubrežno zatajivanje, bolest perifernih krvnih žila, dislipidemija, dijabetes, giht), kao i obiteljsku anamnezu svih ovih bolesti.

Životni stil

Pitanja uključuju ona o tjelesnoj kondiciji tj. kretanju ili bavljenju sportom te o pušenju, pijenju alkohola i korištenju stimulirajućih droga i lijekova (propisanih ili nedozvoljenih), te o unosu soli i stimulansa (čaj, kava).

Fizikalni pregled

Fizikalni pregled uključuje mjerenje visine, težine i opsega struka, pregled očnog dna poradi otkrivanja eventualne retinopatije, auskultaciju slušalicama zbog mogućih šumova u vratu ili trbuhu, te kompletni kardiološki, respiratorni i neurološki pregled. Pregledava se i abdomen zbog mogućeg povećanja bubrega i abdominalnih masa.





Hipertenzija zbog bijele kute

U nekim slučajevima, prije nego što se razvije hipertenzija, vrijednosti krvnog tlaka mogu samo ponekad biti povišene. Taj bi fenomen možda mogao objasniti tzv. "hipertenziju zbog bijele kute", u kojoj je krvni tlak povišen kad se mjeri u liječničkoj ordinaciji, a normalan kad se mjeri kod kuće.

Testovi rizika

Kad se u nekog bolesnika tek postavi dijagnoza hipertenzije, rutinski se rade testovi kojima se procjenjuje šteta na ciljnim organima te prepoznaju kardiovaskularni rizični čimbenici. U takve testove spadaju analiza urina, krvne pretrage (kreatinin, elektroliti, šećer na tašte, lipidogram) te EKG. Često se određuju i hormoni štitnjače.

Skriveni uzroci

Samo kod manjeg broja pacijenata moguće je utvrditi uzrok hipertenzije (tzv. sekundarna hipertenzija), dok se kod oko 95 posto njih uzrok ne može utvrditi (primarna ili esencijalna hipertenzija). Esencijalna hipertenzija se razvija po-



stupno, a najveću ulogu u razvoju imaju nezdrava prehrana i životni stil. Primarna hipertenzija nema samo jedan uzrok. Iako je možda jedan čimbenik odgovoran za početno podizanje vrijednosti krvnog tlaka, mnogi su čimbenici vjerojatno odgovorni za održavanje hipertenzije (tzv. teorija mozaika).

Uloga nasljeđa

Naslijeđe je svakako važan čimbenik, ali je točan mehanizam nejasan. Izgleda da su čimbenici okoliša (npr. sol u hrani, pretilost, stres) značajni samo u genetski osjetljivih osoba. Sekundarna hipertenzija nastupa naglo, a mogu je izazvati bolesti bubrega, nadbubrežne žlijezde, štitnjače, prirodne grješke krvnih žila, pojedini lijekovi, uzimanje droga, alkoholizam i poremećaj disanja u snu.

Kada je tlak visok

	sistolčki (mmHg)	dijastolički (mmHg)
Normalan krvni tlak	130	ispod 85
Visok normalan krvni tlak	130-139	85-89
Stupanj 1 - Blaga hipertenzija	140-159	90-99
Stupanj 2 - Umjerena hipertenzija	160-179	100-109
Stupanj 3 - Teška hipertenzija	180-209	110-119
Stupanj 4 - Vrlo teška hipertenzija	210 i više	120 i više

POLIKLINIKA Dr. Dadić
KARDIOLOGIJA

Split, Hrvatske mornarice 1A
tel. 021 832 595
mob. 091 1179 647

HIPERTENZIJA

(povišen krvni tlak)

Ukoliko imate povišeni krvni tlak, iskoristite posebnu ponudu u Poliklinici Dr. DADIĆ koja **obuhvaća internistički pregled s nošenjem aparata koji mjeri 24 sata krvni tlak uz cijenu od 300 kn.**

Sačuvajte Vaše srce!



Ne budite nestrpljivi - Odabir učinkovite kombinacije lijekova zna biti dugotrajan proces



Kako pronaći optimalan lijek?

Kod samo 20-ak posto pacijenata povišeni krvni tlak moguće je kontrolirati samo jednim lijekom, dok su drugima potrebna tri, pa i četiri

Pronaći optimalan lijek ili lijekove koji bi učinkovito držali tlak pod kontrolom najčešće je dugotrajan proces. Bolesnici su u pravilu nestrpljivi, a valja napomenuti što je tek kod oko 20 posto pacijenata povišeni krvni tlak moguće kontrolirati samo jednim lijekom. Tada kombiniramo dva, tri ili čak četiri lijeka koji

Što ako osoba ima niski krvni tlak?

Ako pak osoba ima niski tlak (hipotoničar) i nema posljedica u smislu vrtoglavice, malaksalosti, umora i zijevanja, to ne zahtijeva liječenje. Prema tome, samo osoba s niskim tlakom koji je praćen tegobama treba otići na kontrolu liječniku.

reguliraju tlak. Pri tome se naravno povećava mogućnost da se uzimanje nekog lijeka propusti tijekom dana, što u pravilu rezultira oscilacijama tlaka. Zadnjih godina sve više ima kombinacija dva ili tri lijeka za AH u jednoj tableti za koje se zna da dobro djeluju zajedno (nadopunjuju se), što povećava suradljivost bolesnika i smanjuje se mogućnost da se slučajno preskoči neki

od lijekova ako se više lijekova uzima pojedinačno. Naravno, nije dostatno samo piti lijekove, važno je i da su oni učinkoviti.

Što znače oscilacije tlaka?

Jedan od strahova bolesnika koji uzimaju više lijekova je da će se tlak jako ili naglo sniziti. Niži tlak je posljedica liječenja i želja svakog liječnika. Pri tome treba zapamtiti da je normalan tlak manji od 139/89 mmHg, dok kod dijabetičara i bubrežnih bolesnika on treba iznositi 130/80 mmHg te mu treba u liječenju povišenog krvnog tlaka težiti. Ponekad je terapija tako učinkovita da bolesnik izmjeri i niže vrijednosti tlaka (oko 100/70 mmHg). Ako se pri tome osjeća dobro, onda to ne bi trebao biti problem, ali tada liječnik može i smanjiti dozu lijeka ili lijekova ili pak kombinacije lijekova. Ako su lijekovi snizili povišeni krvni tlak, znači da su učinkoviti. No, ne smije se samovoljno prestati s uzimanjem terapije, jer lijekove treba uzimati doživotno. Naime, prestankom njihova uzimanja, u pravilu dolazi do ponovnog porasta tlaka, ponekad tako naglo da pravi ozbiljne komplikacije.

Što kad se razvije 'otpornost' na lijekove?

Organizam hipertoničara može postati „otporan“ na učinak nekih lijekova, odnosno da s vremenom neki lijekovi počnu slabije djelovati. Može se dogoditi i da tlak ponovno počinje rasti i nakon što su se uz određenu kombinaciju lijekova uspjele postići ciljne vrijednosti. Zbog toga su potrebne redovite kontrole. U početku liječenja i određivanja prave doze lijeka ili lijekova ili fiksnih kombinacija, odnosno određivanja stupnja oštećenja ciljnih organa, potrebno je češće obavljati kontrolne pregleda. Kada se postigne ciljna vrijednost tlaka, prelazi se na redovite kontrole, u pravilu dva puta godišnje. U međuvremenu bolesnik prati vrijednosti tlaka u kućnim uvjetima i ranije se javlja na pregled ako dolazi do promjene regulacije tlaka.



Rizik neliječenja - Ako se visoki tlak ne liječi ili se ne postižu ciljane vrijednosti, posljedice mogu biti smrtonosne

Puknuće aneurizme ozbiljno ugrožava život

Kako bi mogao pumpati krv uz povišeni tlak u krvnim žilama, stijenke srčanog mišića se zadebljaju zbog čega otežano pumpa krv, a to u konačnici dovodi do zatajenja ili popuštanja srca kao crpke

U ranoj fazi hipertenzije nema patoloških promjena. No teška i dugotrajna hipertenzija oštećuje srce i krvne žile, mozak i bubrege, povisuje rizik za koronarnu bolest, infarkt miokarda i mozga (osobito hemoragični) te bubrežno zatajivanje. Što je krvni tlak viši i što se dulje ne liječi ili ako se liječi, a ne postižu se ciljane vrijednosti krvnog tlaka, nastale posljedice će biti izraženije.

Zatajenje srca

Hipertenzija predstavlja glavni čimbenik rizika za razvoj moždanog udara, infarkta miokarda (srčanog udara), zatajenja srca,



Posljedice lošeg liječenja

Među liječenim hipertoničarima bolest koronarnih arterija srčanog mišića je najčešći uzrok smrti, dok su moždani udari česte posljedice neadekvatno liječene arterijske hipertenzije. U svakom slučaju, dobra regulacija krvnog tlaka sprječava razvoj i napredovanje većine komplikacija i produljuje životni vijek.

aneurizme arterija (npr. aneurizme aorte) i nekih oblika kroničnog oštećenja bubrega. Naime, povišeni krvni tlak izaziva otvrdnjavanje i zadebljanje arterija (ateroskleroza), do njihova proširenja i pojave aneurizme, što može dovesti do navedenih komplikacija.

Otežano pumpanje

Eventualno puknuće aneurizme ozbiljno ugrožava život. Kako bi moglo pumpati krv uz povišeni tlak u krvnim žilama, stijenke mišića srca se zadebljaju zbog čega otežano pumpa, što u konačnici dovodi do zatajenja ili popuštanja srca kao crpke.

Ugroženi bubrezi i vid

Oslabljene i suženje krvnih žila u bubrezima ometaju normalan rad bubrega dok zadebljanje, suženje ili čak puknuće krvnih žilica u očima dovodi do slabljenja, pa čak i mogućeg gubitka vida.

Metabolički sindrom

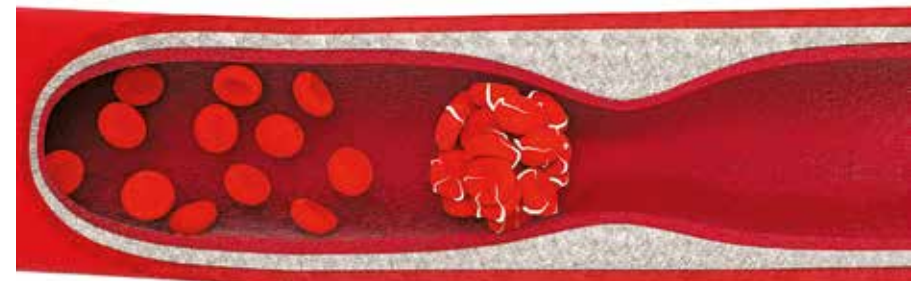
Arterijska hipertenzija zajedno s povećanim opsegom struka, povišenjem triglicerida u krvi, niskoj razini tzv. dobrog kolesterola i visokoj razini inzulina čini tzv. metabolički sindrom koji danas sve više zbog načina života i prehrane pribiva kod stanovništva i predstavlja visoki rizik za razvoj šećerne bolesti, srčane bolesti i moždanog udara.

Slabije pamćenje

Povišeni krvni tlak koji nije pod kontrolom može utjecati i na sposobnost razmišljanja, pamćenja i učenja. Hipertenzija je obično bez posebnih simptoma sve dok se ne razviju komplikacije na ciljnim organima. Hipertoničari u kojih se nisu razvile komplikacije nemaju simptoma kao što su vrtoglavice, omaglice, crvenilo lica, glavobolje, umor, krvarenje iz nosa. Što su vrijednosti krvnog tlaka više, a promjene na mrežnici oka i drugim ciljnim organima teže, prognoza je lošija.

Skleroza mrežnice oka

Vrijednosti sistoličkog tlaka (gornjeg) bolje su usporedive s fatalnim komplikacijama na srcu i krvnim žilama od vrijednosti donjeg tlaka. Bez liječenja, jednogodišnje preživljenje bolesnika sa sklerozom mrežnice oka, suženjem i krvarenjem iz malih krvnih žila oka, dakle sve što upućuje na tešku hipertenziju i teške komplikacije na očima je oko 10 posto dok će bolesnici koji imaju još teže promjene na očima (još i edem /otok/ papile/ preživjeti jednu godinu u nažalost manje od 5 posto slučajeva.





Hipertenzija se javlja kod 8 do 10 posto trudnoća i znači rizik za majku i dijete

Trudnice su sklone podcijeniti izmjereni krvni tlak

Zbog visokog krvnog tlaka krvne žile majke su sužene i protok krvi kroz posteljicu smanjen pa kod ploda može doći do niza oštećenja, zastoja rasta, prijevremenog poroda, pa čak i smrti

• dr. ANA DEKOVIĆ, ginekologinja

Uredna trudnoća i porođaj zdravog djeteta najljepši su događaj u životu žene. Nažalost, mnoga oboljenja mogu ugroziti zdravlje i život trudnice i nerođenog čeda, a jedan od glavnih čimbenika rizika za oboje je hipertenzija (povišeni tlak) u trudnoći. Svaki redovni trudnički pregled koji se obavlja jednom mjesečno, a krajem trudnoće jednom tjedno, obvezno počinje mjerenjem tjelesne težine, krvnog tlaka i pretragom urina na bjelančevine. Svako odstupanje od



normalnih vrijednosti zahtijeva poseban pristup u daljnjem vođenju trudnoće. Vrijednosti normalnog krvnog tlaka u trudnoći su do najviše 140/90 mmHg, a sve vrijednosti iznad ove smatraju se hipertenzijom i javljaju se kod 8-10 posto trudnoća.

Dva tipa bolesti

Pri tom razlikujemo dva osnovna tipa bolesti:

- **Kronična hipertenzija:** postoji i prije trudnoće ili 20. tjedna trudnoće te obično ostaje i nakon 42 dana od poroda (nakon babinja).
- **Gestacijska hipertenzija:** izazvana je trudnoćom i javlja se nakon 20. tjedna, a obično prolazi unutar 42 dana od poroda.

Upozoravajući znakovi

Simptomi kod trudnica su u oba slučaja jednaki: glavobolje, bljeskanje pred očima, zujanje u ušima, vrtoglavice. Ponekad trudnica ne osjeća nikakve simptome. Zbog visokog krvnog tlaka krvne žile majke su sužene i protok krvi kroz posteljicu smanjen pa se kod ploda može razviti niz komplikacija i oštećenja:





zastoj rasta, prijevremeni porod, pa čak i intrauterina smrt.

Opasnost za majku

Komplikacije neliječene hipertenzije kod majke mogu biti sistemske: CVI (moždani udar), zatajivanje organa, prijevremeno odluštenje posteljice (abrupcija), te preeklampsija i eklampsija (stanje visoke vitalne ugroženosti ploda i majke, kod kojih se često mora prijevremeno dovršiti trudnoća). Kod kroničnih hipertenzija uzroci su često oštećenje bubrega, genetski ili nepoznate etiologije, dok su faktori rizika kod gestacijske hipertenzije: životna dob iznad 30 godina, povišena tjelesna težina, postojanje gestacijske hipertenzije u obitelji (genetski faktor), prva trudnoća, višeploidna trudnoća. Redovitim ginekološkim pregledima trudnice u prenatalnoj skrbi na vrijeme se dijagnosticira i liječi hipertenzija.

Promjena načina života

Promjena načina života, zdrava prehrana s puno voća i povrća, smanjen unos soli i

masnoća, umjereno dobivanje na težini, odmaranje, uz umjerenu fizičku aktivnost pridonose regulaciji blažih oblika hipertenzije, bez medikamenata. Kod vrijednosti krvnog tlaka iznad 150/95 mm Hg obično se počinje s medikamentoznom terapijom. Lijekovi izbora su metildopa, β blokatori i blokatori Ca kanala. Diuretici (lijekovi za izmokranje), koji su se prije često koristili kod trudničkih edema, danas se ne preporučuju, jer smanjuju cirkulaciju u posteljici.

Redovite kontrole

Uz mjerenje tlaka potrebne su i redovite kontrole krvi - bubrežnih i jetrenih funkcija, koje mogu biti oštećene. Kod težih oblika hipertenzije trudnice se hospitalizira zbog intenzivne terapije i nadzora stanja ploda i majke. Prema procjeni trudnoća se ponekad ranije dovršava, najčešće carskim rezom u interesu majke i djeteta, a najkasnije s 38 tjedana. Nije namjera liječnika plašiti pacijenta, ali sve ove komplikacije spominju se jer

se želi upozoriti naše drage trudnice na važnost redovitih ginekoloških pregleda u trudnoći, kao i na pridržavanje liječničkih preporuka.

Nagla hipertenzija

Malim promjenama u načinu života i prehrane može se puno pomoći pri snižavanju povišenog tlaka. U svojoj svakodnevnoj praksi često primjećujem da su trudnice sklone podcijeniti izmjereni povišeni tlak, jer se boje bolnice, odvajanja od obitelji i slično, pa ponovno napominjem važnost ginekoloških pregleda i preporuka. Ako trudnica uz uredan krvni tlak u dotadašnjem tijeku trudnoće osjeti slabost, glavobolju, vrtoglavicu, te ako dobije više od 4 kg u mjesec dana ili naglo otekne po cijelom tijelu, mora se odmah javiti na pregled jer i to može biti znak naglo nastale hipertenzije. U današnje vrijeme, srećom, postoji mnogo terapijskih postupaka kojima se može pomoći da trudnoća i porod zdravog čeda budu najsretniji događaj u životu žene.



Urođene malformacije

Hipertenzija u ranoj trudnoći povezana je s većim rizikom za urođene malformacije. Američki znanstvenici analizirali su podatke prikupljane tijekom 13 godina od 465.000 majki i njihove djece i utvrdili da je rizik malformacija bio prisutan bez obzira jesu li trudnice uzimale lijekove za kontrolu krvnog tlaka. Urođene malformacije uočene su kod 5,4 % djece majki koje nisu imale visoki tlak u trudnoći, dok je učestalost malformacija kod djece majki s hipertenzijom bila 7,2 %.





Liječenje utemeljeno na dokazima - Nove smjernice Europskog društva za hipertenziju

Cilj je smanjiti smrtnosti od moždane kapi, infarkta i iznenadne smrti...

Ove su godine objavljene nove smjernice Europskog društva za hipertenziju i Europskog društva za kardiologiju koje su utemeljene na dobro planiranim kliničkim i epidemiološkim istraživanjima



Preporuke za liječenje arterijske hipertenzije daju svjetska i nacionalna stručna društva. Njihove su smjernice utemeljene na rezultatima dobro planiranih kliničkih i epidemioloških istraživanja, istraživanja u laboratorijima i drugim izvorima podataka tako da se sa sigurnošću može reći da su zasnovane na dokazima (engl. evidence based). Ove su godine objavljene nove smjernice Europskog društva za hipertenziju i Europskog društva za kardiologiju koje se razlikuju od prethodnih iz 2007. godine. No, prije nego što se započne liječiti arterijska hipertenzija, treba utvrditi koliki je ukupan kardiovaskularni rizik bolesnika s visokim tlakom koji treba liječiti.

Raniji početak liječenja

U bolesnika koji uz visok arterijski tlak ima i druge bolesti, oštećenja organa koja se još klinički ne očituju (asimptomatska oštećenja organa), neke poremećaje (na primjer poremećene masnoće u krvi) i navike (pušenje na prvom mjestu) koji povećavaju ukupan kardiovaskularni rizik, liječenje arterijske hipertenzije započet će ranije, već u fazi kada je krvni tlak malo povišen.

Liječenje može pričekati

Cilj je smanjiti ukupan kardiovaskularni rizik, što u praksi znači smanjenje pobola i smrtnosti od moždanog udara, infarkta miokarda, iznenadne smrti i dr.

U slučaju da osoba s malim povišenjem krvnog tlaka nema druge čimbenike kardiovaskularnog rizika, s početkom farmakološkog liječenja može se pričekati. Drugim riječima, prije početka pravodobnog i pravilnog liječenja arterijske hipertenzije u svakog bolesnika, osim visine krvnog tlaka, treba utvrditi koji su pridruženi poremećaji, bolesti, asimptomatska oštećenja organa i navike koje povisuju njegov kardiovaskularni rizik (KV). Pod čimbenicima KV rizika podrazumijevaju se poremećaji, bolesti i navike koji povećavaju vjerojatnost da će bolesnik koji ih ima oboljeti ili umrijeti od kardiovaskularnih bolesti i bolesti bubrega.

Čimbenici rizika

Čimbenici kardiovaskularnog rizika, uključujući i arterijsku hipertenziju, dijele se inače i prema tome može li se na njih utjecati promjenom životnog stila i lijekovima ili ne može. Može se utjecati na: visok tlak, šećernu bolest, poremećaj masnoća, pušenje, pomanjkanje fizičke aktivnosti, nezdravu prehranu, pretjeranu tjelesnu masu. Ne može se utjecati na: dob, spol i genetsku osnovu.



Prehrana -
Namirnice koje
snižavaju krvni tlak

Manje soli i puno voća i povrća bogatog kalijem

Prema najnovijim
preporukama trebalo bi
dnevno unositi oko 500
grama voća i povrća
bogatog vlaknima

• JAVORKA LUETIĆ

Pravilnim odabirom namirnica može se znatno smanjiti visoki tlak. Hipertoničarima nutricionisti savjetuju da sa svog jelovnika izbace crveno meso i namirnice s dodatkom šećera te zaslađena gazirana pića, a umjesto toga povećaju konzumaciju cjelovitih žitarica, voća, povrća - osobito mahunarki, nemasnih i niskokaloričnih mliječnih proizvoda, ribe, bijelog mesa i orašastih plodova.

Takav način prehrane, naravno u optimalnim obrocima, pomaže i u reguliranju tjelesne težine i smanjenju razine kolesterola s kojim je često udružen visoki krvni tlak.

S obzirom na to da nakupljanju kolesterola pomažu zasićene masnoće, treba ih svakako reducirati, a to znači izbaciti svinjsku mast, maslac, slaninu, kobasice, hrenovke, kokos..., a istodobno povećati unos povrća bogatog vlaknima. Prema najnovijim preporukama trebalo bi dnevno unositi oko 500 grama voća i povrća bogatog vlaknima, a to su jabuke, naranče, grožđice, lanene sjemenke, integralne žitarice, kupusnjače, luk, rajčica, šparoge, artičoke...Treba



znati da su izvrsni saveznici u snižavanju krvnog tlaka namirnice koje sadrže kalij.

Špinat u salati

Špinat ima malo kalorija i puno vlakana te hranjivih tvari koje imaju blagotvoran učinak na zdravlje kardiovaskularnog sustava: kalija, folata i magnezija. Svi ti sastojci pomažu u reguliranju krvnog tlaka. Ako želite konzumirati više špinata nego inače, lišće možete dodavati salatama i sendvičima, a možete napraviti i hamburger s piletinom i špinatom.

Izbacite crveno meso

Hipertoničarima nutricionisti savjetuju da s jelovnika izbace crveno meso i namirnice s dodatkom šećera, zaslađena gazirana pića, te da reduciraju unos zasićenih masnoća - svinjsku mast, maslac, slaninu, kobasice, hrenovke, kokos...

Obrano mlijeko i vitamin D

Obrano mlijeko sadrži kalcij i D-vitamin, dva nutrijenta koji zajedničkim djelovanjem mogu sniziti tlak za 3 do 10 posto.

Suncokret izvor magnezija

Suncokretove sjemenke su izvrstan izvor magnezija. Te supersjemenke treba uživati neslane i tako smanjiti unos natrija. Možete ih dodati npr. jogurtu ili ih jesti s grožđem, ih lagano popržiti i dodavati u juhe, umake i salate.

Grah bogat vlaknima

Grah svih vrsta, oblika i boja vrlo je hranjiv i izvrsno će pomoći da snizite krvni tlak i poboljšate cjelokupno zdravlje. Grah je bogat vlaknima, magnezijem, kalijem i drugim sastojcima koji čuvaju zdravlje srca i krvnih žila. Možete ga koristiti za pripremu glavnog jela ili dodavati u salate, juhe...

Soja nadoknađuje kalij

Soja je još jedan dobar izvor kalija i magnezija važnih za snižavanje krvnog tlaka

Krumpir pun magnezija i kalija

Zapečeni bijeli krumpir je pun magnezija i kalija, dva ključna elementa za zdravlje. Kada imamo premalo kalija, tijelo treba više natrija (natrij podiže krvni tlak); ako konzumirate hranu bogatu kalijem, omogućujete organizmu da se oslobodi viška natrija. Dobar omjer kalija i magnezija odgovoran je za zdrav krvotok.

Češnjak opušta krvne žile

Svakodnevna konzumacija može sniziti tlak i do 10 posto jer češnjak djeluje na prostaglandine, tvari koje su zadužene za opuštanje i stezanje krvnih žila.

Banane izvrstan međuobrok

Banane su također dobar izvor kalija. Mogu poslužiti kao međuobrok kada nemate vremena za pripremu složenijih jela. Tijelo će vam biti zahvalno ako ih jedete za doručak, a navečer mogu zadovoljiti vašu potrebu za slatkim. Narezane banane mogu se smrznuti i uživati kao dodatak sladoledu, tortama.

Grožđe sadrži resveratrol

Crveno grožđe sadrži resveratrol, snažan antioksidans koji pomaže u sprječavanju srčanih bolesti. Jedna šalica crvenog grožđa sadrži približno toliko resveratrola koliko ga ima u dva decilitra merlota.

Tamna čokolada super poslastica

Tamna čokolada je superposlastica koja pomaže očuvanju zdravlja kardiovaskularnog sustava. Odaberite onu koja ima najmanje 70 posto kakaa. Dovoljna je kockica na dan. Istraživanja su pokazala da konzumiranje male količine tamne čokolade tijekom 18 mjeseci može regulirati krvni tlak, a od jedne kockice nećete se udebljati.



Mali trikovi

Da biste smanjili unos soli, nudimo vam nekoliko korisnih savjeta:

- Jedite manje pekarskih proizvoda, suhomesnatih proizvoda i koristite manje kocaka za juhu, kečapa, gorčice, sojina umaka, sira i prženih krumpirića.
- Smanjite na minimum upotrebu konzervi, zamrznute hrane i hrane iz vrećica, majoneze, hrane konzervirane u kvasini i maslina u teglama.
- Čitajte etikete u trgovinama, s osobitom pažnjom na natrijev bikarbonat, natrijev fosfat, natrijev glutaminat, natrijev nitrat i nitrit, iza kojih se također skriva natrij. Sve su to konzervansi koji čuvaju hranu, ali i potiču apetit.
- Naš okus se može preodgojiti, tako da zavolimo manje slana jela, ali jednako ukusna. To se postiže već za mjesec dana.
- Dječjoj hrani u prvoj godini života ne dodavajte sol jer odgojiti dobar okus je mnogo lakše od preodgajanja lošeg.
- Mirisi, ocat i limun, te bosiljak, peršin, ružmarin, kadulja, origano, mažuran, timijan i začini – papar, muškati orah, paprika, šafran i kari ne samo da oplemenjuju hranu, nego mogu u velikoj mjeri zamijeniti sol.
- Među namirnice koje se preporučaju spada bijelo meso – piletina i puran, od slatkovodnih riba pastrva, štuka, a od morskih list, orada i skuša.
- Upozorenje za štednjakom: jelima tijekom prženja ne dodavajte sol jer na taj način potičete niz štetnih kemijskih procesa (oslobađa se akrolein koji je štetan za jetru i crijevnu sluznicu), a sol tu reakciju još pojačava.
- Soljenka neka ne bude na stolu, niti u vidokrug!



Oprezno s kavom

Kofein podiže krvni tlak. Ako baš morate dan započeti s kavom, popijte prvu jutarnju s kofeinom, a ostale u toku dana neka budu bezkofeinske. Još je bolje ako jutarnju kavu zamijenite čajem i ujedno odbacite sva energetska pića i kole jer su puni kofeina.

Antihipertonički koktel

Grupa američkih i britanskih stručnjaka za prehranu i liječnika internista otkrila je da visoki krvni tlak učinkovito snižava i prirodna vitaminsko mineralna i enzimska kombinacija.

Antihipertonički koktel kojeg si možemo priuštiti svaki dan trebao bi sadržavati: 500 mg askorbinske kiseline (vitamin C), 600 mg tokoferola (vitamin E), 30 mg beta karotena, 200 mg cinka i 300 mg koenzima Q10. Hipertoničarima se još preporuča da na svoj jelovnik uvrste mnogo namirnica bogatih ovim vitaminima, voće, povrće, žitarice, ulja, meso, morske plodove, uz dosta češnjaka i dvije do tri šalice zelenog čaja na dan.



Preventiva – Mnogi svjetski restorani počinju reducirati sol u hrani i uklanjaju soljenke sa stolova

Ne solite hranu koju niste ni kušali!

Činjenica je da mnogi ljude rutinski posežu za solju prije nego uopće probaju jelo. Ali ako soljenka nije ponuđena, možda će promijeniti naviku

Vjerojatno znate da prekomjerna količina soli u našem tijelu nije dobrodošla jer štetno utječe na zdravlje. Nekada nam sol nije bila dostupna u izobilju, a danas se nudi u golemim količinama i na svakom koraku, što ne znači i da je moramo konzumirati previše. Naime, previše soli oštećuje srce i sol je vodeći uzrok kardiovaskularnih bolesti. U ime preventive, mnogi svjetski restorani, osobito u SAD-u, počeli su reducirati sol u hrani i uklonili su soljenke sa stolova. Slično se planira i u europskim gradovima, jer je to važan korak koji nas može prisiliti na zdraviji način života, čak i ako na to nismo spremni. Isto bi trebalo prakticirati i kod kuće – jednostavno ne servirajte soljenku na stol. Ako baš ne možete bez soli, razmislite čega biste se mogli odreći a da ipak ukupni unos smanjite.



Namirnice s najviše soli:

- soljeno ili dimljeno meso – slanina, šunka i salama
- konzervirano meso
- procesuirana jela – hrenovke, hamburgeri, mljeveno meso
- umaci – kečap, umak od soje, senf, tartar-umak, umak od rajčice i začinske mješavine
- zapakirane grickalice – čips, pereci, kokice i krekeri
- konzervirano povrće i juhe
- mnogi mliječni proizvodi - sir i mlaćenica
- kiseli krastavci
- smrznuta, zapakirana ili unaprijed pripremljena jela
- mnogi pekarski proizvodi i müstli

Isprobajte juhu od rajčica

Vjerojatno ste uspjeli s ponuđene liste izbaciti nešto što može smanjiti ukupni unos soli u vašoj prehrani, pa vam nudimo još i jednostavan recept koji će biti ukusan i zdrav, a za njega vam treba samo nekoliko sastojaka koje možete naći u svome vrtu! Za krem juhu od rajčice, najprije na maslinovu ulju zažutite jedan luk i dva češnja češnjaka. Dodajte nasjeckane rajčice i malo koncentrata od rajčice, te listiće bosiljka i pustite da prokuha. Smanjite vatru i kuhajte 15-tak minuta. Umiješajte malo sode bikarbone i žličicu mlijeka i promiješajte da smjesa postane glatka, pa je dodajte u juhu. Dodajte još malo mlijeka. Opet pustite da prokuha pet minuta, pa poslužite toplo.

Presoljeni smo!

Odrasli u prosjeku svaki dan konzumiraju oko deset grama kuhinjske soli, što znači četiri grama natrija. To je gotovo deset puta više od naših normalnih fizioloških potreba. Samo rijetki znaju da natrij, kojeg sadrže namirnice u prirodi, osigurava sve potrebe organizma.

Ipak, sol nije za sve jednako štetna, što ovisi o genskom naslijeđu. Oni koji su na natrij otporniji mogu konzumirati velike količine soli, a da njihov krvni tlak ne trpi posljedice, dok su drugi na natrij osjetljiviji, zato moraju neprestano nadzirati unos soli. Naime, prevelika količina soli nosi rizik razvoja bolesti srca i krvnih žila, bubrega i prekomjerne tjelesne težine.

Natrij sužava krvne žile

Natrij sužava krvne žile i na taj način zadržava tekućinu u organizmu. Svaki gram natrija zadržava 70 mililitara vode, pa velike količine natrija izvlače vodu iz stanica. Zbog povećane količine vode unutar arterija, na površini se pojavljuju otekline, a krvni tlak raste. Zato se osobama s visokim tlakom prepisuju diuretici koji pomažu da se voda nakupljena u arterijama s mokraćom izluči iz organizma. Treba znati da previše natrija u tijelu usporava pražnjenje želuca, povećava pritisak na probavu, izaziva vraćanje kiseline u jednjak i pojačava osjećaj napetosti. I, konačno, dolazi do poremećaja metabolima kalcija, što dugoročno ima posljedice na kosti, jer pomanjkanje toga važnog elementa povećava rizik od osteoporoze. Velik unos soli izaziva nesanicu i umor.



Vježbe za zdravlje - Redovita tjelesna aktivnost na kućnom biciklu bolja je od sjedenja

Deset minuta bicikliranja za srce

Svakodnevna vožnja sobnog bicikla podiže energiju tijela i popravlja raspoloženje, pokazala je studija znanstvenika sa sveučilišta Northern Arizona. Već deset minuta vožnje na dan ima blagotvoran učinak na zdravlje srca i krvnih žila

• JAVORKA LUETIĆ

30 minuta - protiv 'kapi'

Znanstvenici Sveučilišta South Carolina tvrde da 30-minutno brzo hodaње pet puta tjedno za 30 posto smanjuje opasnost od srčanog udara, dok studija Sveučilišta Florida otkriva da brzi hod smanjuje i rizik obolijevanja od Alzheimerove i Parkinsonove bolesti.

Tijekom brze šetnje srce bolje koristi kisik i tako se manje umara tjerajući krv kroz žile.

Isprobajte učinak brzih šetnji od 30 minuta dnevno. Ali – svakodnevno!

40 minuta - protiv masnoća

Ako vas muče masnoće u krvi, za vježbanje odvojite 40 minuta dnevno jer ćete tako podignuti razinu dobrog kolesterola u krvi i smanjiti opasnost od kardiovaskularnih bolesti. Analiza objavljena u Archives of Internal Medicine pokazala je da su žene koje su za samo 3,7 posto povećale tjele-



snu aktivnost tijekom tjedna za 7,6 posto u manjem riziku da će oboljeti od bolesti srca i krvnih žila. S 40 ili više minuta hodaња barem pet puta tjedno bitno se smanjuje i stres i ženski problemi menopauze.

50 minuta - topi kilograme

Najbolji ženski prijatelj je pokretna traka za trčanje koja topi kilograme i masne naslage oko bokova. To je dokazala studija objavljena na ženama srednjih godina i objavljena u časopisu International Journal of Obesity. One koje su na tekućoj traci vježbale tri puta tjedno po 50 minuta su u 20 tjedana smanjile broj kilograma, osobito opseg bokova. Izgubile su više od deset kilograma težine i više od deset centimetara u bokovima. Tako su za 18 posto smanjile nakupljenu trbušnu masnoću koja povećava rizik obolijevanja od dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti.

Duboko disanje

Nije iznenađujuće da joga snižava krvni tlak. Naime, duboko disanje je jedno od glavnih obilježja joga, tai chija i qigonga. Duboko disanje snižava stresne hormone koji podižu renin, bubrežni encim, odgovoran za podizanje krvnog tlaka. Počnite s petominutnom jogom ujutro i uvečer.



Vrtlarenje

Ne samo da vaše tijelo treba zdravu prehranu u koju spada povrće, nego je i rad u vrtu, na svježem zraku, aktivnost koja će vas razgibati i opustiti. Budući da je podizanje razine kalija u krvi važno za snižavanje tlaka, veselite se iskopavanju krumpira, branju rajčica, mahuna, salate.



Znanstvenici potvrdili da i alternativne metode mogu pomoći hipertoničarima



Izometrične vježbe izvrsna potpora liječenju

Četiri tjedna izometričnih vježbi za ruke snizili su krvni tlak za deset posto

• JAVORKA LUETIĆ

Rezultati najnovijih znanstvenih studija čiji su rezultati objavljeni u američkom časopisu Hypertension, pokazali su da alternativni pristupi mogu pomoći ljudima koji imaju krvni tlak viši od 120/80 mm Hg. No, one ne mogu zamijeniti dokazane metode za snižavanje krvnog tlaka – kao što su redovito vježbanje, briga za očuvanje optimalne tjelesne težine, prestanak pušenja i konzumiranja velikih količina alkohola, dijetu s manje soli i naravno, redovito uzimanje lijekova. Visoki krvni tlak je glavni faktor rizika za srčani infarkt i moždani udar i pogađa više od 26 posto stanovništva u svijetu, te uzrok je više od 13 posto prijevremenih smrti.

Pomoć bez lijekova

Stručna komisija je procijenila učinak triju alternativnih metoda: vježbanja, bihevioralne terapije, kao što je meditacija, i neinvazivne postupke, uključujući i akupunkturu, ali nisu se bavili prehranom i biljnim tretmanima.

“Velikih, dobro dizajniranih studija koje traju više od nekoliko tjedana nema mnogo, ali bolesnici imaju puno pitanja u vezi s njihovim učinkom”, kazao je dr. Robert D. Brook, profesor medicine na Sveučilištu u Michiganu, ističući da svi bolesnici žele sniziti krvni tlak po mogućnosti bez lijekova. Alternativne terapije rijetko uzrokuju ozbiljne nuspojave i obično ne predstavljaju zdravstveni rizik, no analiza je pokazala da su neki pristupi korisniji od drugih i da mogu biti dio cjelovitog plana liječenja hipertenzije.

Učinak joge

Studija je analizirala učinak joge, različitih stilova meditacije, biofeedback metode, akupunkture, tehnika za opuštanje i smanjenje stresa. Utvrdili su da sve tri vrste vježbi – aerobne, vježbe snage i izdržljivosti, snižavaju krvni tlak. Programi pješačenja su imali skromno korist, dok su četiri tjedna izometričnih vježbi za ruke postigli iznenađujuće dobar učinak – snižavanje krvnog tlaka za deset posto. No, stručnjaci ističu da te vježbe trebaju izbjegavati osobe koje imaju vrlo visok krvni tlak (180/110 mm Hg ili viši). Vježbe meditacije također mogu donekle pomoći u snižavanju krvnog tlaka. “Većina alternativnih metoda smanjuje sistolički krvni tlak samo za 2-10 mm Hg, dok standardne doze lijekova za snižavanje krvnog tlaka sistolički tlak snižavaju za približno 10-15 mm Hg.”, ilustrirao je dr. Brook.

“Dakle, alternativne metode se mogu dodati u shemu liječenja bolesnika s visokim krvnim tlakom, nakon što se

sa svojim liječnikom dogovore o tome koji je njihov cilj za snižavanje krvnog tlaka”. S obzirom na to da je visoki krvni tlak problem globalnih razmjera bit će potrebna i daljnja istraživanja koja će se posvetiti dugoročnom očuvanju kardiovaskularnog zdravlja i utjecaja alternativna terapija, dodaje dr. Brook.

Vježbe snage

Alternativne terapije, kao što su aerobne vježbe, vježbe za snagu i izdržljivost i izometrične vježbe mogu smanjiti krvni tlak i biti izvrsna potpora liječenju za sve one koji ne mogu prihvatiti ili ne reagiraju dobro na standardne lijekove, potvrdila je Američka udruga za bolesti srca.





Doživjeti stotu - Niski krvni tlak obično nije opasan kao visoki, ali zna biti vrlo neugodan

Hipotenzija kao najava dugovječnosti

O hipotenziji kao bolesti govori se kad osoba nakon višekratnog mjerenja ima snižene vrijednosti krvnog tlaka, manje od 110/65 mmHg kod muškaraca, odnosno 100/60 mmHg kod žena

• JAVORKA LUETIĆ



Visokom krvnom tlaku doznali smo mnogo i naučili da se protiv njega možemo boriti lijekovima i odgovarajućom prehranom. Međutim, manje znamo o niskom tlaku, koji također mnogima predstavlja problem. Osobito je neugodan ako se uputite na izlet u planine jer može izazvati vrtoglavicu, pa čak i kratkotrajni gubitak svijesti. Osobe s niskim tlakom posvjedočit će o negativnom iskustvu vrtoglavice ako se naglo ustanu iz postelje. Općenito se smatra da nizak krvni tlak nije opasan kao visoki. No, postoje ljudi koji imaju prirodno niski tlak pa ako im

ne uzrokuje neugodne simptome, može se smatrati prognozom dugovječnosti. To tvrde i neki iskusni kardiolozi. Ipak, u kombinaciji s nekim drugim simptomima niski tlak može biti i predznak nekih drugih bolesti. Osobe s niskim krvnim tlakom često su ujutro umorni, bezvoljni i ne bašorni za rad. Neki se žale na glavobolju, pospanost ili vrtoglavicu, stezanje u želucu i nedostatak apetita, hladne ruke i noge ili pojačano znojenje. Tome se mogu još dodati i poremećaji vida, vrtoglavica, pa čak i nesvjestica, što može uzrokovati neugodni pad i lom kostiju, ili još ozbiljnije ozljede.

Kad govorimo o hipotenziji?

Niski krvni tlak postaje bolesno stanje kad je razina arterijskog tlaka toliko niska da je smanjen protok krvi do vitalnih organa kao što su srce i mozak. Točnije, o hipotenziji kao bolesti je riječ kad osoba nakon višekratnog mjerenja ima snižene vrijednosti krvnog tlaka, manje od 110/65 mmHg kod muškaraca, odnosno 100/60 mmHg kod žena, a ujedno pokazuje karakteristične simptome.

Niski krvni tlak pojavljuje se kod normalne količine krvi u sustavu i može biti posljedica uzimanja nekih lijekova (npr. protiv visokog tlaka, diuretika, lijekova na bazi nitrata, ili onih za smirenje...), ali i poremećaja u autonomnom živčanom sustavu. Osim toga, niske vrijednosti mogu biti uzrokovane dehidracijom. Simptomi su izraženi samo kod većeg pada krvnog tlaka i obično su prolazni te nestaju kad se izliječi osnovni uzrok.

Regulacija prirodnim putem

“Povećanju krvnog tlaka pomaže čaša crnog vina. Pomaže i konzumacija mesa. Vegetarijanci trebaju jesti pelud, koji stimulira spolne žlijezde i podiže krvni tlak”, preporučio je popularni narodni liječnik **Alfred Vogel**. Među prirodnim sredstvima protiv niskog krvnog tlaka savjetuje se jesti mrkvu i kamenice i piti pravu kavu. Pomažu i ružmarin i morske alge.

Ružmarin

Popularni mediteranski ružmarin biljka je koja vrlo povoljno utječe na vaskularni živčani sustav, osobito na živce srca.

Sok od mrkve

Niski krvni tlak može se uspješno eliminirati pijenjem svježe iscijeđenog soka od mrkve, koji se hipertoničarima ne savjetuje. Vrtoglavica i umor trebali bi nestati već nakon kratkog konzumiranja, a može pomoći i sok od kupina, ili kombinacija ovih sokova.

Pelud

Konzumiranje peluda dokazano stimulira spolne žlijezde preko kojih djeluje na hormonski sustav. Osobe koje stalno osjećaju umor i slabost, najlakše će se

Jutarnji umor

Osobe s niskim krvnim tlakom često su ujutro umorne, bezvoljne i ne bašorne za rad. Žale se na glavobolju, pospanost ili vrtoglavicu, stezanje u želucu i nedostatak apetita, hladne ruke i noge ili pojačano znojenje. Tome se mogu još dodati i poremećaji vida, pa čak i nesvjestica koja može uzrokovati neugodni pad i lom kostiju, ili još ozbiljnije ozljede

osloboditi tih neugodnosti ako odmah ujutro uz doručak konzumiraju jednu žličicu peluda.

Morske alge

Morske alge zbog prisutnosti joda i kalija utječu na spolne žlijezde, pa se smatra da su za podizanje krvnog tlaka pogodne sve vrste algi, a posebno tzv. velika morska haloga.

Kava i kamenice

Kava stimulira rad srca i povećava tlak. To može biti izvrsno rješenje za vrtoglavicu na visinama, dok u nizinama i uz more pomaže uživanje kamenica koje također blagotvorno utječu na funkcioniranje spolnih žlijezda.

Matična mliječ

Tajanstveni sok kojeg pčele radilice skupljaju za svoju maticu još je uvijek velika nepoznanica. No, sve više činjenica potvrđuje da pored mnogih blagotvornih učinaka na ljudsko zdravlje matična mliječ jača i pomlađuje, te djeluje povoljno na hormonalne žlijezde. To može biti korisno i ljudima kojima je niski krvni tlak i umor uzrokovan upravo poremećajem u djelovanju spolnih žlijezda.

Kretanje

Za ublažavanje neugodnih simptoma niskog tlaka hipertoničarima se preporučuje redovita tjelesna aktivnost u skladu s afinitetima i fizičkoj snazi, a u proljeće će im najviše prijati šetnja i umjereno vježbanje u prirodi.