



Hrvatsko društvo za hipertenziju

Predsjednik
Prof. Bojan Jelaković
jelakovicbojan@gmail.com

Dopredsjednica
Prof. Ines Drenjančević
ines.drenjancevic@mefos.hr

Dopredsjednik
Doc.dr.sc. Mario Laganović
mario.laganovic@zg.t-com.hr

Tajnica
dr. Ana Jelaković
tajnik@hdh.hr

Blagajnik
doc. dr.sc. Ivan Pećin
ivanpecin@yahoo.com

Klinički bolnički centar Zagreb, Kišpatičeva 12, 10.000 Zagreb, tel +385-1-23-88-271 Fax +385-1-23-67-468

Svibanj – mjesec posvećen arterijskoj hipertenziji 17. svibnja - Svjetski dan hipertenzije

Povišen arterijski tlak danas se s opravdanjem naziva svjetski ubojica broj 1 jer je glavni nezavisni čimbenik rizika za kardiovaskularni pobol i smrtnost. Uz to, glavni faktor je rizika za moždani udar i kroničnu bubrežnu bolest.

U Hrvatskoj je to naročito jasno vidljivo jer su kardiovaskularne bolesti glavni razlog umiranja. Prema zadnjim obađenim podacima iz 2015. godine bile su uzrok smrti u 47,4% slučajeva. Umrlo je ukupno 25694 osoba, 14687 žena i 11007 muškaraca što čini grad veličine Đakova, Čakovca, Požege, Sinja ili Petrinje. Još je više zabrinjavajući podataka da su u skupini osoba mlađih od 65 godina kardiovaskularne smrti na drugom mjestu, odmah iza malignih bolesti. U toj dobnoj skupini umrle su 2631 osobe – 2020 muškaraca i 611 žena. A velik broj svih ti smrti za razliku od smrti zbog većine malignih bolesti mogao je biti spriječen mjerama primarne prevencije. Ne smiju biti zaboravljeni niti oni bolesnici koji su preboljeli infarkt srca, moždani udar ili su u terminalnoj fazi kronične bubrežne bolesti, osobe koje će nastaviti živjeti kao trajni invalidi narušene kvalitete osobnoga i obiteljskog života, a dodatno ekonomski gledano predstavljaju i minus takve vrste za društvo.

Premda je zadnjih godina opažena tendencija smanjivanja kardiovaskularnih smrti to se vjerojatno na žalost može uglavnom pripisati boljoj organizaciji sekundarne i tercijarne skrbi, primarno odlično organiziranoj mreži za zbrinjavanje akutnoga koronarnog sindroma, a ne postignutom smanjenju prevalencije ili boljem liječenju hipertenzije.

Prevalencija hipertenzije u Hrvatskoj je vrlo visoka i iznosi čak 37% što znači da svaki treći odrasli stanovnik ima vrijednosti arterijskoga tlaka > 140/90 mmHg.

Na žalost prema najnovijim podacima nema naznaka smanjivanja učestalosti i na karti svijeta dio u kojem se nalazi naša domovina označen je crveno – trend je nepromijenjen, pa čak s naznakama porasta. Zabrinjava što je prevalencija hipertenzija u porastu kod djece i mladih.

Prema zadnjim podacima velik broj hipertoničara, njih preko 60% je liječen, ili barem dobivaju preporuke i recepte za antihipertenzivne lijekove, ali kontrola tlaka je postignuta u tek oko 20%.

U stručnoj i znanstvenoj zajednici uobičava se reći kako je učestalost hipertenzije i uspjeh kontrole liječenja osoba s povišenim arterijskim tlakom barometar zdravstvene prosvjećenosti nacije. Sramotni i neopravdani su podaci koji su danas aktualni za Hrvatsku i svijet o velikoj prevalenciji i neostvarenim ciljevima liječenja budući da je arterijsku hipertenziju moguće prevenirati i znatno bolje kontrolirati jednostavnim mjerama.

Otklon od zdravoga načina života glavni je razlog.

Velika učestalost pretilosti, premalo tjelesne aktivnosti, prekomjeren unos kuhinjske soli, neobuzdano korištenje alkohola i pušenje temelj su poremećaja i početak hipertenzije, ali i metaboličkoga sindroma, šećerne bolesti i bubrežnoga oštećenja.

Sve te devijacije od prirode i zdravoga života mogu se spriječiti.

No, na žalost ljudi teško mijenjaju loše navike i vrlo malen uspjeh postignut je dosadašnjim pokušajima i programima provođenja mjera primarne prevencije. Razlog je u samoj ljudskoj naravi, ali nešto je u tim programima koji su trajali neko vrijeme i onda se tiho ugasili.

Ipak, u zadnjih deset godina u Hrvatskoj su napravljeni značajni koraci u nastojanjima da se smanji prekomjeren unos kuhinjske soli koji danas iznosi preko 11 grama dnevno što je dvostruko više od dozvoljenoga i peterostruko više od fizioloških potreba.

Hrvatsko društvo za hipertenziju i Zavod za nefrologiju, arterijsku hipertenziju, dijalizu i transplantaciju KBC-a Zagreb koji je Referalni centar za hipertenziju Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske i Europski centar izvrsnosti za hipertenziju pokrenuli su aktivnosti koje su u konačnici rezultirale donošenjem Strateškoga plana za smanjivanje prekomjernog unosa kuhinjske soli. Mi smo u najvećim dijelom zaduženi i za kontrolu njegova provođenja.

Očekivani uspjeh ovoga planu temelji se na činjenici da se prehrambena industrija, primarno pekarska (npr. Čakovečki mlinovi), ali i mesna priključila (npr. PIK Vrbovec) pa će tako unos kuhinjske soli biti smanjen i neovisno o volji pojedinca da promijeni svoje navike. Naime, preko 75% kuhinjske soli koji dnevno unašamo u organizam dolazi iz gotove i polugotove hrane, napose iz kruha i pekarskih proizvoda.

Drugi razlog loše kontrole je slaba ustrajnost. Nevjerojatnim zvuči podatak da gotovo jedna trećina hipertoničara nikada ne uzme niti jedan propisani lijek, a oni koji počnu s liječenjem kako vrijeme odmiče sve češće propuštaju uzeti terapiju. To se može objasniti samom naravi bolesti koja je uglavnom bez tegoba, bolova, smetnji.

Osim pridržavanja zdravoga života ključ uspjeha je upravo povećanje ustrajnosti.

Hrvatsko društvo za hipertenziju i Referalni centar za hipertenziju pokrenuli su niz aktivnosti kako bi se ustrajnost povećala – od razrade edukativno-podsjećajuće aplikacije za mobilne telefone do uključivanja ljekarnika koji bi mogli predstavljati važnu kariku u budućnosti.

Sljedeći problem je inercija liječnika u samom postupku liječenja, tj. nevoljkost da se doza lijeka povisi zbog najvećim dijelom neopravdanoga straha od nuspojava, ustrajnost propisivanja iste terapije uz nedovoljnu učinkovitost, rijetko korištenje fiksnih kombinacija, ali i zaboravljeno provođenje trajne edukacije bolesnika o nužnosti redovitoga uzimanja lijekova i pridržavanja preporuka o zdravom načinu života.

Arterijska hipertenzija je masovna bolest i predstavlja najveći javno-zdravstveni problem današnjice. Pažnja mora biti usmjerena na smanjivanje učestalosti, učinkovito provođenje mjera primarne prevencije i trajno liječenje.

Budući da svaki treći stanovnik Hrvatske ima povišene vrijednosti arterijskoga tlaka važan je i racionalan pristup dijagnostici i liječenju kako novac ne bi bio trošen na nepotrebno već ciljano alociran tamo gdje je nužan.

U skladu s tim Hrvatsko društvo za hipertenziju pripremiло je ove godine Praktične smjernice za dijagnostiku arterijske hipertenzije gdje su jasno određene pretrage koje u određenih bolesnika treba učiniti i na kojoj razini zdravstvene zaštite. Uslijedit će i Praktične smjernice za liječenje arterijske hipertenzije kako bi bilo olakšano razmišljanje liječnika o svakom pojedinom bolesniku. Danas su nam u Hrvatskoj dostupni svi lijekovi za liječenje arterijske hipertenzije, pa i suvremene intervencijske metode kao što je npr. renalna denervacija. No, i ovdje je nužan racionalan pristup i Hrvatsko društvo za hipertenziju je u gore navedenim smjernicama pripremiло jasan postupnik što se već provodi u Referalnom centru za hipertenziju u KBC Zagreb.

Arterijska hipertenzija nije samo povišen arterijski tlak. To je ukupan poremećaj hemodinamske i metaboličke homeostaze. Većina hipertoničara ima poremećaj regulacije šećera, poremećaj metabolizma lipida, mokraćne kiseline, početno bubrežno oštećenje što sve iziskuje pažnju a uglavnom i terapiju što dodatno otežava liječenje i pogoršava prognozu.

Zbog svega toga arterijsku hipertenziju nije lagano liječiti. Potrebno je sagledati sve prisutne čimbenike rizika, već prisutna oštećenja ciljnih organa i onda individualno odrediti terapijski pristup. Nužan je multidisciplinarni i timski rad, suradnja liječnika obiteljske medicine, specijalista u sekundarnoj i tercijarnoj zdravstvenoj zaštiti, medicinskih sestara koje su često presudno mjesto, i naravno bolesnika koji moraju biti svjesni rizika i svoje odgovornosti za vlastito zdravlje ali i za društvo.

Hrvatsko društvo za hipertenziju i Zavod za nefrologiju, arterijsku hipertenziju, dijalizu i transplantaciju KBC-a Zagreb kao Referalni centar za hipertenziju Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske i ove godine organiziraju javno-zdravstvene akcije kako bi se dodatno podigla svijest o važnosti arterijske hipertenzije.

U Zagrebu, Splitu, Šibeniku, Osijeku, Slavonskom Brodu i Rijeci bit će organizirana mjerenja arterijskoga tlaka, ali i drugih čimbenika koji također čine arterijsku hipertenziju i pridonose riziku– tjelesne mase, opsega struka, šećera u krvi, masnoća i mokraćne kiseline. Zainteresiranima ćemo dijeliti edukativne brošure o hipertenziji i važnosti smanjivanja prekomjernog unosa kuhinjske soli.

Uz liječnike bit će uključene medicinske sestre, studenti medicine u Zagrebu, Osijeku i Splitu, učenice srednjih medicinskih škola, ljekarnici i udruge bolesnika.

Partneri i suradnici ovogodišnjega obilježavanja svibanjskih manifestacija vezanih uz hipertenziju su uz Hrvatsko društvo za hipertenziju i Zavod za nefrologiju, arterijsku hipertenziju, dijalizu i transplantaciju KBC Zagreb koji je Referalni centar za hipertenziju Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske: Udruga medicinskih sestara u hipertenziji, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Radna skupina za hipertenziju Hrvatskoga kardiološkog društva, Hrvatsko društvo za aterosklerozu, Hrvatska ljekarnička komora, Društvo za razvitak nefrologije „prof.dr.Milovan Radonić“, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Medicinski fakultet Sveučilišta Josip Juraj Strossmayer u Osijeku, Medicinski fakultet u Splitu, Opća bolnica „Dr. Josip Benčević“, Slavonski Brod, Opća bolnica Šibenik, a podupiru nas kao i ranije u ovim nastojanjima tvrtke Krka d.o.o., Medikor, Berlin Chemie, i Ericsson Nikola Tesla d.o.o.

prof.dr.sc. Bojan Jelaković

predsjednik Hrvatskoga društva za hipertenziju, i
pročelnik Zavoda za nefrologiju, arterijsku hipertenziju, dijalizu i transplantaciju KBC Zagreb,
Referalnoga centra za arterijsku hipertenziju i
Europskoga centra izvrsnosti za hipertenziju