

Ime i prezime:



Kategorije	Sistolički arterijski tlak (mmHg)	Dijastolički arterijski tlak (mmHg)
Optimalan	<120	<80
Normalan	120 - 129	80 - 84
Visoko normalan	130 - 139	85 - 89
Arterijska hipertenzija 1. stupnja	140 - 159	90 - 99
Arterijska hipertenzija 2. stupnja	160 - 179	100 - 109
Arterijska hipertenzija 3. stupnja	≥180	≥110
Izolirana sistolička hipertenzija	≥140	<90

Opće upute za pravilno mjerjenje krvnog tlaka:

- Budite opušteni, ravnih leđa, sa stopalima na podu. Sjedite mirno 3 - 5 minuta prije mjerena, bez razgovora.
 - Ne koristite kavu, alkohol ili duhanske proizvode bar pola sata prije mjerena.
 - Ako imate nagon na stolicu ili mokrenje, obavite to prije mjerena.
 - Zasučite visoko rukav majice, postavite ruku u razini srca i mirujte bez razgovora.
 - Ako je izmjerena vrijednost neočekivano visoka, malo odmorite pa ponovite mjerjenje. U obzir uzmite nižu vrijednost mjerena

Zašto je bitno mjeriti krvni tlak?

Hipertenzija je trajno povišenje sistoličkog (gornjeg) odnosno dijastoličkog (donjeg) tlaka (vrijednosti veće od 140/90 mmHg). Simptomi su glavobolja, umor, smetnje vida, mučnina i povraćanje, anksioznost, pretjerano znojenje.. No, kako često je to bolest bez simptoma i otkrije se tek slučajno na nekom sistematskom pregledu. Neliječen ili nepravilno liječen krvni tlak dovodi do brojnih teških bolesti, kao što su srčani udar, infarkt miokarda, zatajenje bubrega. Zato je bitan način života, redovito mjerjenje krvnog tlaka, izbjegavanje stresnih situacija koliko je moguće, te aktivan boravak u prirodi i tjelesna aktivnost prilagođena dobi.

Prve mjere kod liječenja visokog tlaka su promjene načina života uopće.

Preporuča se:

- povećati tjelesnu aktivnost (smanjuje se opterećenje srca i krvnih žila, tako pada i tlak, a kretanje otvara stisnute krvne žile i omogućuje lakše kretanje krvi. I šetnja je super!)
- prestati pušiti (pušenje dodatno uništava krvne žile pa one uz povišeni tlak ubrzano stradavaju)
- smanjiti unos soli (smanjenjem unosa soli hranom, smanjuje se i zadržavanje tekućine u tijelu te tako i krvni tlak)
- povećati unos voća i povrća
- smanjiti tjelesnu težinu (smanjenjem se smanjuje i opterećenje srca i krvnih žila)

I samo smanjenje tjelesne težine može kod blagžeg povišenja krvnog tlaka regulirati tlak i bez tableta!

Ako nakon određenog perioda (najčešće par mjeseci) ove aktivnosti nisu urodile plodom i krvni tlak je i dalje povišen, liječnik će propisati tablete, antihipertenzive. S obzirom na vrijednosti tlaka, te eventualno prisutnosti nekih drugih bolesti, liječnik će odrediti terapiju. Danas postoji jako puno dobrih i sigurnih lijekova i povišeni tlak se uspješno liječi. Tablete se uvode postupno i zato je ispočetka potrebno redovito mjeriti vrijednosti u čemu će vam pomoći i naša tablica. Upisane vrijednosti će dati uvid liječniku u djelovanje lijeka. Ako liječnik primijeti da vam se vrijednosti tlaka nisu spustile iako ste redovito uzimali lijekove, dati će vam neki drugi lijek. **Naime, nije dovoljno samo uzimati lijek, već on mora i djelovati!**

Kako često treba mjeriti tlak?

Na početku uvođenja terapije, tlak bi trebalo mjeriti 2-3 x dnevno. Kasnije, kada se ustali količina i vrsta lijeka, dovoljno je 1-2x tjedno.

Terapija za tlak je doživotna terapija i redovito ju treba uzimati te je zato bitno da ona bude i učinkovita. Morate biti strpljivi i uporni jer djelovanje ne dolazi preko noći. Smatra se da su ciljne vrijednosti kod većine bolesnika 130/85 mmHg. Izuzetak su dijabetičari, kod kojih su krvne žile već ionako oštećene, te su kod njih ciljne vrijednosti bar 130/80 mmHg. Također, kod osoba visoke životne dobi ciljna vrijednost sistoličkog tlaka se tolerira i do 150mmHg.

