

Visoki krvni tlak je iznenađujuće čest, pogađa 46% odraslih osoba, a to je ozbiljna prijetnja. Visoki krvni tlak povećava rizik od srčanog udara, zatajenja srca, moždanog udara, zatajenja bubrega i nekoliko drugih zdravstvenih problema opasnih po život. U stvari, visoki krvni tlak uzrokuje najveći postotak smrtnih slučajeva. Još uznemirujuće je što se većina tih smrti može spriječiti.

Visoki krvni tlak je gotovo uvijek izlječiv promjenom načina života i jeftinim lijekovima, no manje od polovice ljudi s povišenim krvnim tlakom ima pod nadzorom. Stručnjaci sugeriraju da se 50%-90% visokog krvnog tlaka može uspješno sniziti promjenom životnog stila.

U mojoj praksi, ako je krvni tlak pacijenta blago povišen i nema visokih čimbenika rizika (poput dijabetesa, trenutnog pušača ili povijesti srčanih bolesti, moždanog udara ili više faktora srčanog rizika), preporučujem tromjesečno ispitivanje načina života promjena kao početni tretman.

Svoje pacijente uvjeravam da mnoge od tih promjena mogu biti jednako učinkovite kao i svaki pojedinačni lijek za krvni tlak. Za mnoge moje pacijente potencijal za izbjegavanje uzimanja lijekova do kraja života jak je motivator i oni cijene osjećaj kontrole nad svojim zdravljem.

Evo određenih područja na koja se preporučujem svojim pacijentima usredotočiti kako bi snizili

krvni tlak:

## 1. Tjelesna aktivnost

Čak i skromna razina tjelesne aktivnosti s vremenom može značajno utjecati na vaš krvni tlak. Ako niste navikli vježbati, počnite sporo. 5 ili 10 minuta dnevno vaše omiljene aktivnosti (šetnja, planinarenje, bicikljanje) može biti samo početak koji vam je potreban za izgradnju navike vježbanja i omogućava vam da izgradite do 2 sata i 30 minuta tjedno aktivnosti koje preporučuju nacionalne smjernice.

## 2. Zdrava prehrana

Preporučuje se rezanje visoko prerađene hrane (zapakirana hrana koja obično sadrži dodani šećer i / ili rafinirane žitarice). Smanjenje unosa soli važno je ako imate visoki krvni tlak, osobito zato jer većina soli u našoj prehrani dolazi iz prerađene hrane i restorana.

## 3. Gubitak kilograma

Dokazano je da gubitak čak 5% početne tjelesne težine znatno niži krvni tlak; i 10% je pokazalo da drastično poboljšava druga zdravstvena stanja poput atrijske fibrilacije. Strategija za mršavljenje koju preporučujem svojim pacijentima je ona koja djeluje dugoročno. Iskoristite trajnu snagu stvaranja boljih navika. Restriktivne prehrane mogu djelovati u kratkom roku, ali njihovi rezultati rijetko traju.

## 4. Ograničeni unos alkohola

Nedavno istraživanje pokazalo je da ljudi koji su pili 7-13 pića tjedno imaju 53% veću vjerojatnost da imaju hipertenziju I faze. Oni koji su pili više od 14 pića tjedno imali su 69% veći rizik od hipertenzije. Optimalna je čaša pića za muškarce, odn. pola čaše za žene dnevno.

### 5. Ne pušenje

Prestanak pušenja može skromno sniziti krvni tlak i dramatično umanjiti rizik za buduće srčane bolesti. Pored ovih promjena načina života, izbjegavajte redovitu upotrebu protuupalnih lijekova, poput ibuprofena i naproksena, i liječite apneju za vrijeme spavanja, ako je imate.

Jedan od najzaslužnijih događaja u mojoj praksi je kada pacijent uspije sniziti ili čak eliminirati lijekove za krvni tlak zbog zdravijih načina života. Ako imate povišen krvni tlak, ne propustite ovu moćnu terapiju.

(Autor: Todd Hurst)

[Webmd.com](http://Webmd.com)

#### VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}