



Srčane bolesti i moždani udar svjetski su ubojice broj jedan, uzrokujući 17,5 milijuna smrti svake godine. Arterijska hipertenzija je, bez sumnje, vodeći činitelj rizika za razvoj kardiovaskularnih bolesti. Prema procjenama za 2000. godinu, oko 972 milijuna ljudi u svijetu (26% odrasle svjetske populacije) ima povišen krvni tlak, a smatra se da će do 2025. godine hipertenziju imati svaki treći stanovnik u dobi iznad 20 godina.

Neki rizični čimbenici mogu se uspješno obuzdavati, primjerice povišen krvni tlak, povišen kolesterol i pušenje; neki se pak čimbenici ne mogu kontrolirati, kao što je spol i obiteljska sklonost ovim bolestima. Bilo koji od ovih čimbenika rizika, sam ili u kombinaciji, može vas učiniti podložnim nastanku srčanih bolesti ili moždanoga udara.

Svjetski dan srca ima za cilj povećati javnu svijest o prijetnji srčane bolesti i moždanog udara te o važnosti načina života koji pogoduje zdravlju srca, tako da djeca, adolescenti i odrasle osobe u čitavom svijetu mogu živjeti bolje i duže. Više od stotinu zemalja sudjeluje u ovom globalnom događaju. Aktivnosti na taj dan uključuju zdravstvene preglede, šetnje, trčanje, preskakanje užeta, kondicijsko vježbanje, javne govore, predstave, znanstvene forume, izložbe, koncerte i sportska natjecanja.

Europske smjernice za hipertenziju

Prema većini smjernica, a tako i prema europskim, prag za postavljanje dijagnoze hipertenzije iznosi vrijednost krvnog tlaka od 140/90 mmHg. Tlak manji od navedenog smatramo normalnim, a viši svrstavamo u određenu kategoriju ovisno o njegovoj visini - tako prema ESH/ESC smjernicama u hipertenziju prvog stupnja spada SKT (sistolički krvni tlak) od 140 do 159 mmHg, a DKT (dijastolički krvni tlak) od 90 do 99 mmHg, u hipertenziju drugog stupnja SKT od 160-179 mmHg, DKT od 100-109 mmHg, a u hipertenziju trećeg stupnja SKT veći od 180 ili DKT veći od 110 mmHg.

Krvni tlak i kako ga mjeriti

U zdravih osoba optimalna vrijednost krvnog tlaka trebala bi biti ispod 120/80 mmHg. Ako je krvni tlak iznad 140/90 mmHg, radi se o povišenom krvnom tlaku - hipertenziji.

Skupina

	Sistolički, mmHg	Dijastolički, mmHg
optimalan	< 120	< 80
normalan	120 - 129	80 - 84
povišeni normalan	130 - 139	85 - 89
hipertenzija 1. stupnja	140 - 159	90 - 99
hipertenzija 2. stupnja	160 - 179	100 - 109
hipertenzija 3. stupnja	> 180	> 110
izolirana sist. hipertenzija	> 140	< 90

	Sistolički, mmHg	Dijastolički, mmHg
optimalan	< 120	< 80
normalan	120 - 129	80 - 84
povišeni normalan	130 - 139	85 - 89
hipertenzija 1. stupnja	140 - 159	90 - 99
hipertenzija 2. stupnja	160 - 179	100 - 109
hipertenzija 3. stupnja	> 180	> 110
izolirana sist. hipertenzija	> 140	< 90

Savjeti za sprječavanje srčanih bolesti

Srčane bolesti i moždani udar velikim se dijelom mogu spriječiti ako se smanje glavni čimbenici rizika.

- Povećan unos voća i povrća, s manje od tri na više od pet porcija dnevno, smanjuje rizik koronarne bolesti srca za 17%;
- Redovna tjelovježba - tjelesna neaktivnost za 1,5 puta povećava rizik razvoja bolesti srca;
- Visok krvni tlak usko je povezan s pretjeranim unosom soli;
- Izbjegavajte slanu hranu, nemojte je dodatno zasoljavati, i budite svjesni sadržaja soli u restoranskoj i prerađenoj hrani;
- Smanjenje soli za 3 g dnevno;

UPPT.hr / Plivazdravlje.hr