

“Visok krvni tlak je zelo pogosta bolezen, saj v razvitem svetu prizadene skoraj vsako četrto odraslo osebo. Čeprav ga največkrat ne občutimo kot posebno bolečino ali slabo počutje, izrazito kvvari žile (pospešuje aterosklerozo) in obremenjuje srce. Za zdravljenje arterijske hipertenzije je poleg rednega jemanja zdravil in merjenja krvnega tlaka zelo pomemben zdrav življenjski slog.”



Red. prof. dr. Aleš Žemva,
dr. med., svetnik
spec. interne medicine
Kardiolog, d. o. o., Ljubljana



Krvni tlak je sila – pritisk, s katero kri deluje na stene krvnih žil. Ustvarja ga srce, ki povprečno utripne sedemdesetkrat na minuto. Srce deluje v dveh taktih. Najprej se razširi in napolni s krvjo, zatem se skrči, da potisne kri v aorto. Ko se skrči (to fazo delovanja srca imenujemo sistola), nastane v žilah potisni (sistolni ali “zgornji”) krvni tlak. Ko se srce razširi, da se znova napolni s krvjo (to fazo delovanja srca imenujemo diastola), se tlak v žilah manjša. Tik pred ponovnim skrčenjem srca je tlak v žilah najmanjši – imenujemo ga diastolični (“spodnji”) krvni tlak. Vrednosti krvnega tlaka tako vedno navedemo z dvema številčkama – zgornjo in spodnjo oz. sistoličnim in diastoličnim tlakom (npr. 120/80).

Krvni tlak se nenehno spreminja. Zaradi vsakdanjih okoliščin lahko sistolični krvni tlak zaniha tudi za 50 do 70 mm Hg, diastolični pa do 20 mm Hg. Krvni tlak se lahko zviša zaradi številnih dejavnikov, kot so npr. bolečina, psihične obremenitve, telesni napor (tudi hoja), govorjenje. Krvni tlak se zviša po kajenju, zaužitju kofeina (prava kava, kolanapitki, poživiljajoče pijače) in po obrokih. V takih okoliščinah je zvišan krvni tlak normalen fiziološki pojav in nima škodljivih posledic.

Kdaj je krvni tlak previsok

Znano je, da nevarnost za bolezni srca in ožilja začne naraščati, ko krvni tlak preseže 120/80, zato je optimalni krvni tlak nižji kakor 120/80. O visokem krvnem tlaku (hipertenziji) govorimo, če je sistolični krvni tlak 140 mm Hg ali več in/ali diastolični krvni tlak 90 mm Hg ali več. Raziskave so pokazale, da je nad to mejo povišani tlak koristno zdraviti, saj z znižanjem sistoličnega krvnega tlaka za 10 mm Hg in diastoličnega krvnega tlaka za 5 mm Hg za eno tretjino zmanjšamo tveganje za bolezni srca in ožilja.

	Sistolični krvni tlak (mm Hg)	Diastolični krvni tlak (mm Hg)
Optimalen krvni tlak	< 120	< 80
Normalen krvni tlak	< 130	< 85
Visoko normalen krvni tlak	130–139	85–89
Blaga hipertenzija	140–159	90–99
Zmerna hipertenzija	160–179	100–109
Huda hipertenzija	≥ 180	≥ 110

Ker se krvni tlak spreminja od srčnega utripa do utripa, posamezne izmerjene vrednosti ne pomenijo veliko. Bolnik naj si krvni tlak izmeri vsak dan, preden vzame zdravila za znižanje krvnega tlaka. Če jih jemlje zjutraj, naj si krvni tlak izmeri pred zajtrkom, saj je zdravila najbolje vzeti s hrano. Če jemlje zdravila tudi zvečer, si naj krvni tlak izmeri tudi pred večerjo. Izmerjene vrednosti naj bolnik zabeleži v koledarček, ki ga pokaže zdravniku ob naslednjem obisku.

Škoda na žilah nastane, če so žile dalj časa (več tednov, mesecev ali let) izpostavljene visokemu krvnemu tlaku. Posamezni skoki krvnega tlaka (če niso ekstremni) žil ne okvarijo. Zanimivo je, da imajo nekatere osebe visok krvni tlak samo med obiskom pri zdravniku ("hipertenzija bele halje"). Nekateri ljudje pa imajo nizek krvni tlak. Čeprav lahko povzroča blage težave, tega stanja ne zdravimo, saj nizek krvni tlak pravzaprav podaljšuje življenje.

Zakaj zvišan krvni tlak škoduje

Poleg zvišanega holesterola v krvi je zvišan tlak gotovo najnevarnejši pospeševalec procesa ateroskleroze, ki povzroča, da se žile ožijo in lahko tudi zamašijo. Če so žile dalj časa izpostavljene visokemu krvnemu tlaku, se njihove stene postopoma spremenijo. Da bi vzdržale

Hudo hipertenzijo zdravimo z zdravili v vsakem primeru, pri drugih kategorijah hipertenzije pa se zdravnik o zdravljenju z zdravili odloči glede na srčno-žilno tveganje, ki je odvisno od dodatnih dejavnikov tveganja: zvišana maščoba v krvi, kajenje, moški spol, prezgodnje bolezi srca in ožilja v družini, debelost, sočasna sladkorna bolezen in pridružena klinična stanja (možganska kap, koronarna bolezen, okvara ledvic in perifernih arterij ter hude okvare oči). Vsi bolniki z visokim krvnim tlakom morajo upoštevati ukrepe zdravega življenjskega sloga. Upoštevajmo, da preglednica velja za odrasle vseh starosti in torej stara vraža, da je za starejšega človeka dopusten sistolični tlak "100 + leta", nikakor ne drži!

Posledice dolgotrajno zvišanega krvnega tlaka

Krvni tlak je lahko zvišan dolgo časa brez opozorilnih težav, le včasih bolniki z zmerno in hudo hipertenzijo občutijo glavobole, vrtoglavost, šumenje v ušesih ali opazijo pogostejše krvavitve iz nosu. Kljub "tihemu" poteku zvišan krvni tlak povzroča škodo, saj:

- ▶ bistveno zvečuje nevarnost za srčno in možgansko kap,
- ▶ vodi v odpoved srca in ledvic ter
- ▶ prizadene vid.

Posledice nastopijo prej in izraziteje pri tistih, ki imajo poleg zvišanega krvnega tlaka še druge dejavnike tveganja za bolezi srca in ožilja (zvišana raven maščob in glukoze v krvi, kajenje, debelost, družinska obremenjenost — prezgodnje srčno-žilne bolezi pri bližnjih sorodnikih).

Osnova za zniževanje krvnega tlaka je zdrav življenjski slog, ki vključuje:

- ▶ **opustitev kajenja** (kajenje zvišuje krvni tlak in hkrati pospešuje aterosklerozo, zvišuje tveganje za več vrst raka in povzroča kronični bronhitis),
- ▶ **zmanjšanje prekomerne telesne teže** — že pri izgubi petih kilogramov se merljivo zniža krvni tlak. Zmanjšanje telesne teže ima še druge koristne učinke: izboljša se sladkorna bolezen, znižajo se maščobe v krvi, zmanjša se nagnjenost k tvorbi strdkov v žilah, poveča se telesna zmogljivost, manj trpijo obrabljeni sklepi,
- ▶ **omejitev uživanja alkohola** (če že, do 2 dcl vina na dan),
- ▶ **omejitev uživanja soli** na manj kakor 6 g na dan (izogibajmo se suhomesnatim izdelkom in konzervirani hrani, hrane na mizi dodatno ne solimo),
- ▶ **uživanje veliko sadja in zelenjave** (vsebujejo minerale: kalij, magnezij in kalcij, ki zmanjšujejo krvni tlak),
- ▶ **prehrana naj vsebuje veliko prehranskih vlaknin** (neoluščena žita, sadje, zelenjava in stročnice) ter malo maščob in holesterola,
- ▶ **zelo pomembna je redna telesna dejavnost** (npr. živahna hoja 30 do 45 minut vsaj trikrat na teden).

visok krvni tlak, se srednja mišična plast žilne stene (media) zadebeli, notranja plast (intima) pa zatrdi. Taka žila rada počí (krvavitev) ali pa v njej nastane krvni strdek, ki žilo zamaši. Če se to zgodi v:

- **srčnih (koronarnih) žilah**, ki oskrbujejo srčno mišico, nastane srčna kap (miokardni infarkt),
- **možganskih žilah**, nastane ena od oblik možganske kapi,
- **žilah udov**, prizadeti del uda lahko odmre, ker nima dovolj kisika in hranil (gangrena).

Zaradi zoženja in zapore ledvičnih arterij oslabi delovanje ledvic. Zaradi sprememb na žilah oči prizadeta oseba lahko oslepi. Osebe z visokim krvnim tlakom so tako izpostavljene večji nevarnosti bolezni srca in ožilja (zlasti srčne in možganske kapi) v primerjavi s tistimi, ki imajo normalen krvni tlak. Izračunali so, da zvišanje diastoličnega tlaka za 5 mm Hg poveča tveganje za možgansko kap za 34 % in tveganje za koronarno bolezen za 21 %.

Visok krvni tlak poleg bolezenskih sprememb v srčnih žilah okvarja tudi srčno mišico. Srce se namreč prilagodi na dodatni napor, ki ga predstavlja črpanje krvi v prostor z višjim krvnim tlakom. Da to dodatno delo zmore, se stene srca zadebelijo (hipertenzivna bolezen srca). Zaradi večletnega prekomernega dela se srce sčasoma raztegne in opeša, kar pomeni, da ne zmore več prečrpati zadostne količine krvi. Razvije se srčna vodenica. Zaradi nabiranja vode v pljučih bolniki vse težje dihaajo. Pozneje se voda nabira tudi v drugih delih telesa, kar se kaže z oteklinaami nog in povečanjem trebuha.

Osebe z *blagim zvišanjem* krvnega tlaka imajo zelo malo težav ali pa jih sploh nimajo. Zato se lahko zgodi, da za visok krvni tlak sploh ne vedo in ga tudi ne zdravijo, dokler se ne pokažejo pozne posledice (pešanje ledvic in srca, oslabele vid, možganska ali srčna kap ali celo nenadna smrt). Ker ima nezdravljena hipertenzija, ki pogosto poteka brez večjih težav, lahko tako usodne posledice, bolezen imenujemo "tiha ubijalka".

Bolniki z *zmernim in hudim zvišanjem* krvnega tlaka imajo glavobole, vrtoglavice, šumenje v ušesih in krvavitve iz nosu. Telesna zmogljivost se zmanjša, hitreje se utrudijo. Četudi zvečer ne uživajo tekočine, ponoči hodijo večkrat na vodo. Pozneje se razvijejo še znaki odpovedovanja srca in ledvic ter okvare oči in osrednjega živčnega sistema, do katerih pride, če bolnik doživi možgansko kap.

Kako lahko krvni tlak znižamo

Le pri 10 % bolnikov odkrijemo vzrok za zvišanje krvnega tlaka (bolezní ledvic, nadledvičnih žlez, osrednjega živčevja ter nekatere srčne in

žilne bolezni), pri večini bolnikov (dobrih 90 %) pa vzroka ne poznamo – govorimo o esencialni (primarni, prvobitni) arterijski hipertenziji. Zdravimo jo s prilagoditvijo življenjskega sloga in kadar ta ne zadošča, tudi z izbranimi zdravili, ki jih predpiše zdravnik in jih mora bolnik redno jemati vse življenje.

Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Ker gre pri zvišanem krvnem tlaku navadno za doživljenjsko zdravljenje, je dobro vedeti, kaj iz sveta naravnih izvlečkov in vitaminov ter mineralov nam ga pomaga umirjati.

Česen poleg zaviranja začetnih procesov ateroskleroze in zniževanja krvnih maščob (predvsem holesterola) blago znižuje previsok krvni tlak. Potrebno je redno in dolgotrajno uživanje — lahko kot strok svežega česna na dan (5 g), manj težav z vonjem in želodcem pa prinašajo kapsule s česnovim maceratom, vitaminom E in lecitinom **FidiAlin plus**. Ker so gastrozistentne, se raztopijo šele v tankem črevesju in tako ne povzročajo neprijetnih sopojavov, ki marsikoga odvrčajo od rednega uživanja svežega česna (dvakrat ena do dve kapsuli na dan, najbolje pol ure pred jedjo).

Namesto česna, še posebno če imamo v krvi tudi zvišane trigliceride, za dodatno pomoč pri urejanju visokega krvnega tlaka izberemo dober dodatek ribjega olja z maščobami omega-3. Odličen je **RibaMed 1000**, saj v škrobni (rastlinski) kapsuli vsebuje zares čisto ribje olje z več maščob omega-3 (45 %; običajni dodatki ribjih olj jih imajo namreč polovico manj — 30 %). Svetujemo, da poleg enega ribjega obroka na teden za zdravje srca in žil zaužijete 2 do 4 kapsule RibaMed 1000 na dan, najbolje med jedjo.

Kadar želimo okrepiti delovanje oslabelega srca (bodisi zaradi starosti bodisi zaradi bolezni) izberemo preverjeno antioksidativno kombinacijo s koencimom Q₁₀ — kapsule **Fidi koencim 10**. Poleg krepitve zmogljivosti srca delujejo tudi zoper aterosklerozo in starostno oslabelost (zaužijmo dve do tri kapsule na dan, med jedjo, lahko skupaj s kapsulami **RibaMed 1000** ali FidiAlin plus).

Med minerali je za uravnavanje krvnega tlaka pa tudi srčnega ritma najpomembnejši magnezij. **FidiMag 300** je krepka kombinacija magnezija z vedno dobrodošlim vitaminom C — kar 300 mg čistega magnezija in 120 mg vitamina C vsebuje ena šumeča tableta, ki se hitro raztopi v napitek prijetnega okusa po limoni. Zaradi konkretnih odmerkov zadošča ena šumeča tableta na dan (raztopimo jo v velikem kozarcu vode).

RibaMed 1000

Najčistejše ribje olje z veliko vsebnostjo maščobnih kislin omega-3 in naravnim vitaminom E!



Fidi koencim 10

zdravilo s koencimom Q₁₀ in antioksidanti
Krepi srce in daje moč!



FidiMag 300

Šumeče tablete za optimalno oskrbo telesa z magnezijem in vitaminom C!

