



Kontrola krvnog tlaka jednostavnim promjenama u životnim navikama

①. Regulirajte tjelesnu težinu i pazite na opseg struka

Krvni tlak najčešće raste zajedno s porastom tjelesne težine. Gubitak težine od 5 kg već ga može sniziti. Općenito, što je manja tjelesna težina, niži je i tlak. Mršavljenje također pogoduje boljem djelovanju lijekova za snižavanje krvnog tlaka.

Osim na kilograma, pripazite i na opseg struka. Masne naslage u području struka podižu rizik za visoki krvni tlak. Muškarcima raste rizik ako im je opseg struka veći od 102 cm, a ženama 90 cm.

②. Svakodnevno se bavite tjelesnom aktivnošću

Svakodnevna tjelesna aktivnost – najobičnije hodanje od 30 do 60 minuta dnevno – može sniziti vaš krvni tlak za od 4 do 9 mmHg. Ukoliko se ranije niste bavili tjelesnom aktivnošću, promjene u tlaku mogu se registrirati već unutar par tjedana.

Ukoliko imate prehipertenziju (sistolički tlak od 130 do 139 i dijastolički od 85 do 89), tjelesna aktivnost može spriječiti daljnji razvoj prave hipertenzije. Ako vam je već razvijen povišeni krvni tlak (preko 140/90), redovita tjelesna aktivnost pomoći će da se spusti. Razgovarajte sa svojim liječnikom, koji će odrediti jesu li potrebna ograničenja u vašoj tjelovježbi. No čak i umjerena aktivnost u trajanju od 10 minuta nekoliko puta dnevno u vidu najobičnijeg hodanja može biti korisna.

Nije dobro vikendom naglo i naporno nadoknađivati neaktivnost tijekom tjedna. Takve navike mogu čak biti rizične.

③. Hranite se zdravo

Prehrana bogata cjelovitim žitaricama, voćem, povrćem i nemasnim mliječnim proizvodima te s niskim unosom zasićenih masnoća i kolesterola može sniziti vaš krvni tlak za do 14 mmHg.

Nije lako mijenjati životne navike, ali vam sljedeći savjeti mogu biti od koristi:

- ▶ Vodite svoj dnevnik prehrane. Zapisujte točno što jedete i već nakon nekoliko dana, na vaše iznenađenje, vaše se prehrambene navike mogu značajno promijeniti. Točno pratite što, koliko, kada i zašto jedete.
- ▶ Unosite značajne količine kalija. Kalij može smanjiti negativno djelovanje natrija na krvni tlak. Prirodne namirnice biljnog podrijetla, osobito voće i povrće, mnogo su bolji izvori kalija od tableta. Razgovarajte sa svojim liječnikom o vašim potrebama za kalijem.
- ▶ Budite mudar kupac. Prije odlaska u kupovinu napišite listu namirnica koje su vam zaista potrebne – to će često spriječiti

kupovanje nezdravih namirnica. Čitajte etikete na proizvodima i birajte najbolje!

④. Smanjite upotrebu soli u svojoj prehrani

Dnevno se zdravoj osobi preporučuje unos od oko pet do šest grama soli (jedna čajna žličica). Nizak dnevni unos soli (do 1,5 grama) savjetuje se svim osobama nakon pedesete godine te osobama s visokim krvnim tlakom, dijabetesom ili kroničnom bubrežnom bolešću. Čak i male promjene u prehrani u vidu smanjenja unosa soli mogu sniziti vaš krvni tlak za do 8 mmHg.

Korisni savjeti za smanjenje unosa natrija:

- ▶ Kontrolirajte količinu soli koju unosite prehranom. Pokušajte izračunati koliki je vaš dnevni unos soli na osnovi dnevnika prehrane.
- ▶ Čitajte etikete na prehrambenim proizvodima. Po mogućnosti birajte proizvode s manjom količinom soli.
- ▶ Jedite manje prerađenih proizvoda. Čipsevi, paštete, slanina, šunka, topljeni sir, kečap, krekeri, slani riblji proizvodi, margarin i slične namirnice sadrže velike količine soli.
- ▶ Nemojte dodatno soliti hranu. Koristite začinske trave umjesto soli. Povrće nemojte raskuhavati. Ukoliko nakon kuhanja ostane malo hrskavo, lakše se jede bez dodatnog soljenja.
- ▶ Postupno smanjujte upotrebu soli. Ukoliko vam je teško naglo smanjiti unos soli, činite to postupno i s vremenom ćete se naviknuti na manje slanu prehranu.

⑤. Smanjite upotrebu alkoholnih pića

Upotreba alkoholnih pića može povisiti krvni tlak za nekoliko mmHg te sniziti učinkovitost i djelovanje lijekova za snižavanje krvnog tlaka.

⑥. Nemojte pušiti i izbjegavajte pasivno pušenje

Između svih štetnih posljedica pušenja nalazi se i utjecaj nikotina na dizanje krvnog tlaka za 10 mmHg ili više, što traje i do sat vremena nakon popušene cigarete. Ukoliko često pušite tijekom dana, održavate svoj krvni tlak konstantno visokim.

⑦. Smanjite unos kofeina

Unos kofeina različito djeluje na ljude. Nakon upotrebe pića s kofeinom događa se nagli porast krvnog tlaka, no taj učinak različito traje. Ukoliko vam je krvni tlak za 5 do 10 mmHg viši nego inače i pola sata nakon šalice crne kave, vaš je krvni tlak osjetljiv na učinak kofeina.

⑧. Suočavajte se pravilno sa stresom

Stres i napetost mogu privremeno povisiti vaš krvni tlak. Razmislite malo o stvarima ili situacijama zbog kojih ste napeti. Radi li se o problemima na poslu, u obitelji, o financijama ili bolestima? Jednom kada shvatite što najviše potiče vašu stresnu reakciju, razmislite o mogućnostima uklanjanja tih stresora. Ukoliko to nije moguće, još uvijek možete poraditi na sebi, na jačanju svoje psihičke, emotivne i duhovne dimenzije, kako biste se lakše suočavali sa životnim problemima i nedaćama.

⑨. Kontrolirajte vrijednosti svojeg krvnog tlaka – kod kuće i na sistematskim pregledima

Povremeno kontrolirajte vrijednosti svojeg krvnog tlaka, jer je hipertenzija kod većine tiha i podmukla bolest koja se ne osjeća. Ukoliko već imate razvijenu hipertenziju, vrlo je važno redovito kontrolirati svoj tlak. Ako je stabilan i dobro reagira na terapiju, možete ga i sami mjeriti i voditi računa o njemu. Međutim, ukoliko se nije dobro prilagodio na terapiju koju primete, nestalan je i često „skače“, važno je uskladiti ili promijeniti terapiju uz pomoć liječnika i pod njegovim nadzorom.

⑩. Iskoristite podršku obitelji i prijatelja

Njihova podrška ponekad igra odlučujuću ulogu u poboljšanju vašeg zdravlja. Oni vas mogu ohrabriti da više vodite brigu o svojem zdravlju, redovitije posjećujete liječnika ili se pridružite grupnom programu tjelovježbe. Razgovarajte sa svojom obitelji i prijateljima o opasnostima visokoga krvnog tlaka.



Autorica: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva