

## Krvni tlak može se sniziti promjenom načina života

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 25 Studeni 2020 10:42  
Objavljeno: Srijeda, 25 Studeni 2020 10:42

---

### #GUBITAK 1 KILOGRAMA SPUŠTA TLAK ZA 1 DO 2 MILIMETRA ŽIVE#

Hipertenzija ili visoki krvni tlak potencijalno je ozbiljno stanje. Zovu je tihim ubojicom jer najčešće nema simptoma ili upozoravajućih znakova, a u svijetu od nje pati oko 1,13 milijarda ljudi i najveći je uzrok kardiovaskularnih bolesti, navodi WHO.

A kardiovaskularne bolesti su vodeći uzrok smrti u svijetu, odnosno odgovorne su za 31 posto svih smrti na globalnoj razini. Među njima 85 posto otpada na srčane ili moždane udare.

"Srčani udar, moždani udar, srčana insuficijencija, bubrežna insuficijencija, potreba za dijalizom i cirkulacijski problemi u nogama" među potencijalnim su po život opasnim komplikacijama", kaže dr. Ulrich Wenzel, predsjednik Njemačke lige za hipertenziju, koja promovira svjesnost o visokom tlaku.

Ako simptoma ima, oni su nespecifični, poput umora i slabe koncentracije, ali se obično javljaju tek kad hipertenzija dosegne tešku fazu.

Mnogi ljudi vjerojatno ne znaju da pate od visokog tlaka, što nije dobro, rekao je dr Heribert Schunkert, direktor kardiološkog odjela u Njemačkom centru za srce u Muenchenu.

"Svatko bi trebao naučiti vrijednosti svoga tlaka, bez obzira na to mjeri li ga kod liječnika ili sam kod kuće", dodaje Schunkert. "Tlak tipično raste s godinama, ali oko 75. godine povećanja obično prestanu", rekao je. No visok tlak mogu imati i mladi ljudi.

U Europi se krvni tlak smatra normalnim ako je ispod 140/90 mm Hg (milimetara žive). Prvi broj je sistolički tlak, odnosno pritisak u vašim arterijama kad srce kuca. Drugi je dijastolički, to jest pritisak između dvaju otkucaja.

"Što je tlak veći, veći je rizik od srčanog ili moždanog udara", kaže Schunkert.

### 50-50

Rizični faktori za razvoj hipertenzije su gojaznost i sjedilački način života pa se svakako može reći da i sami možete učiniti nešto da svoj tlak spustite do normalne razine.

"Ugrubo rečeno, krvni tlak je 50 posto genetika i 50 posto vanjski faktori", objašnjava Schunkert.

Održavanje zdrave tjelesne težine, zdrava prehrana i dovoljno vježbe tri su najvažnije stvari koje netko može učiniti za svoj tlak.

Gubitak na težini, na primjer, odmah se vidi u padu krvnog tlaka. "Gubitak 1 kilograma spušta tlak za 1 do 2 milimetra žive", rekao je Schunkert.

Stručnjaci zato preporučuju mediteransku prehranu. "Bogata je vlaknima, mnogo je voća i povrća, orašastih plodova i maslinova ulja", kazao je njemački liječnik.

Ljudi s visokim tlakom trebali bi i manje soliti hranu. Kad je tjelovježba u pitanju, za srce se

## Krvni tlak može se sniziti promjenom načina života

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Srijeda, 25 Studeni 2020 10:42  
Objavljeno: Srijeda, 25 Studeni 2020 10:42

---

preporučuje plivanje, bicikliranje, trčanje ili nordijsko hodanje. "No svaka je vježba dobra", zaključio je Wenzel.

Oni koji završe na tabletama za snižavanje visokog tlaka obično ih piju doživotno, a želite li to izbjeći, izmijenite način života, poručuju liječnici.

(Hina)

