

## ZDRAVLJE

ZDRAVLJE NIJE SVE, ALI BEZ ZDRAVLJA, SVE JE NIŠTA

Prevenција je naša misija - pišite nam na [lifestyle@24sata.hr](mailto:lifestyle@24sata.hr) ili na Redakcija Zdravlje, Oreškovićeva 3d, 10000 Zagreb



## Prevenција visokog tlaka u 11 koraka

Istraživanja su pokazala da DASH dijeta (Dietary Approaches to Stop Hypertension - Svladavanje hipertenzije prehranom), koja obiluje mliječnim proizvodima sa sniženim udjelom masti te voćem i povrćem, može pomoći u smanjenju rizika od hipertenzije. DASH dijeta predstavlja raznolik prehranu te je adekvatna prehrana za cijelu obitelj, kaže doc. dr. sc. Darija Vranešić Bender, klinički nutricionist. Kako biste smanjili rizik od hipertenzije jedite:

- barem dva do tri serviranja mliječnih proizvoda sa sniženim udjelom masti
- osam do deset serviranja voća i povrća
- prestanite pušiti
- ograničite unos alkohola
- ograničite unos soli i procesiranih proizvoda
- ograničite unos suhome-snatih proizvoda
- izbjegavajte proizvode koji sadrže aditiv MSG (natrij - glutamat)
- smanjite tjelesnu masu ako ste pretili
- budite tjelesno aktivni
- održite adekvatne unose kalcija, magnezija i kalija
- smanjite unos masti



## JELOVNIK



Priredila doc. dr. sc. Darija Vranešić Bender, klinički nutricionist

## ZAJUTRAK

Zobene pahuljice (30 g) s 3 dl mlijeka s 1% mliječne masti. Kriška dvopeka s pola žličice maslaca i žličicom pekmeza. Svježe cijedeni narančin sok. Bijela kava ili zeleni čaj.

## DORUČAK

Tekući jogurt s niskim udjelom masti (3 dl), 1 banana, 80 g



## RUČAK

File tune, pripremljen na roštilj-tavi na maslinovu ulju, 200 g. Blitva s krumpirom, češnjakom i maslinovim uljem (1 žlica), 200 g. Voćna salata

## MEĐUOBROK

Šaka badema i sušeni brusnica



## VEČERA

Krem-juha od celera, 1 tanjur, tjestenina s rajčicom i bosiljkom, 1 tanjur. Miješana salata od rikole i crvenog radiča, začinjena maslinovim uljem (1 žlica) i balzamičnim octom (1 žličica) i posuta sjemenkama sezama.

## PRIJE SPAVANJA

Čaj od mente

# Tlak se mjeri najmanje dva puta, a prvi put na obje ruke

Piše: SANJA RAPAČIĆ

**U Hrvatskoj od hipertenzije godišnje boluje oko 750.000 ljudi, a oko 25.000 njih doživljava moždani udar, navodi se u podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.**

Povišen krvni tlak pogoduje razvoju bolesti srčanog mišića, infarktu, moždanom udaru, zatajenju bubrega i generaliziranoj aterosklerozi.

### VODEĆI ČIMBENIK RIZIKA ZA RAZVOJ BOLESTI SRCA

- Arterijska hipertenzija, koju karakteriziraju povišene vrijednosti krvnog tlaka, predstavlja najčešću kardiološku bolest, vodeći čimbenik rizika za nastanak bolesti srca i krvnih žila te vodeći uzrok smrtnosti diljem svijeta - kaže doc. prim. dr. sc. Mario Ivanuš, kardiolog i voditelj Ambulantne kardiovaskularne rehabilitacije, Poliklinike za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju. Prevalencija (stopa koja pokazuje koliko ukupno

bolesnika dolazi na određeni broj stanovnika) arterijske hipertenzije u Hrvatskoj je visoka (37,5 posto) i u skladu je s drugim europskim zemljama, dodaje Ivanuš.

### BOLEST DOLAZI TIHO I OTKRIVA SE SLUČAJNO

- Učestalost bolesti raste, ovisno o dobi, u oba spola. Muškarci imaju više vrijednosti arterijskog tlaka do 60. godine, kada se ta razlika gubi, tako da žene u starijoj dobi imaju veću učestalost povišenog tlaka i arterijske hipertenzije. U oba je spola nakon 60. primijećen postupni porast sistoličkog tlaka, uz postupno snižavanje vrijednosti diastoličkog tlaka - pojašnjava. Karakteristične tegobe često izostaju te se u dijelu pacijenata bolest utvrdi slučajno, a nekima tek prilikom nastupa komplikacija (moždani ili

**PRAVILA Sjednite, naslonite se, oslonite ruku o stol, a noge o pod te dok mjerite tlak ne govorite kako biste dobili što točnije vrijednosti**

srčani udar, krvarenje is nosa i slično). - Zlatni standard za dijagnozu povišenog krvnog tlaka je mjerenje tlaka u liječničkoj ordinaciji. No u novije se vrijeme naglašava i prognostičko značenje mjerenja tlaka izvan ordinacije, što obuhvaća mjerenje u kućnim uvjetima i

24-satni holter tlaka (kontinuirano mjerenje arterijskog tlaka, KMAT) te pruža pouzdaniju procjenu stvarnih vrijednosti - kaže doc. Ivanuš.

### NAKON DIJAGNOZE UTVRĐIVANJE 'ŠTETE'

Nakon što se utvrde povišene vrijednosti krvnog tlaka potrebno je, nastavlja, utvrditi uzroke i istražiti postoji li asimptomatsko oštećenje organa (srce, karotidne arterije, bubrezi i dr.) te jesu li nastupile druge, posljedične bolesti (cerebrovaskularna, bubrežna ili bolest perifernih arterija, oštećenje mrežnice oka i dr.).

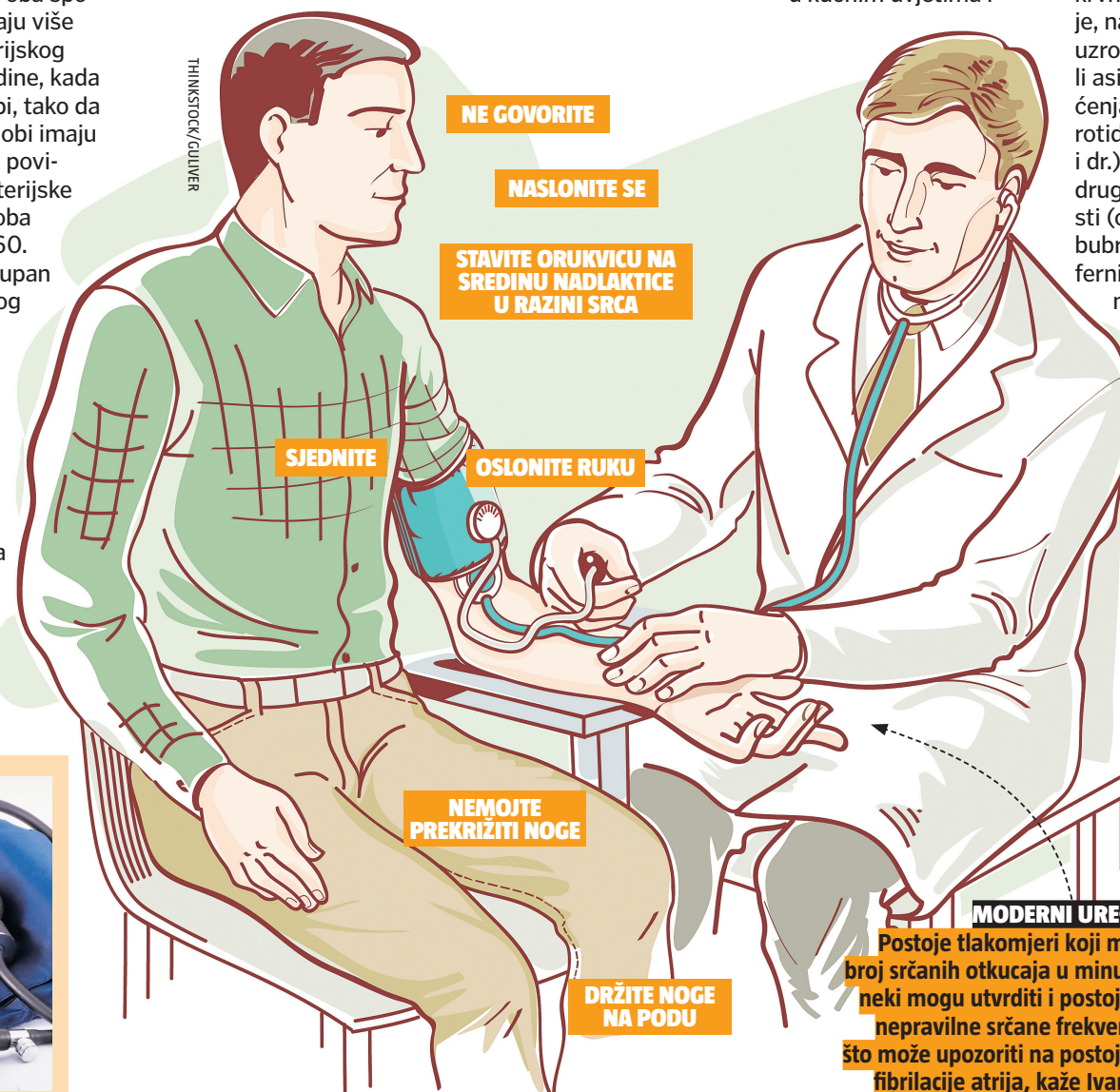
- Samo kod manjeg broja pacijenata moguće je utvrditi uzrok hipertenzije (tzv. sekundarna hipertenzija), dok se kod oko 95 posto njih

### NUŽNE SU PROMJENE ŽIVOTNIH NAVIKA

Ističe da arterijska hipertenzija, osim povremenih mjerenja krvnog tlaka i liječničkih kontrola, zahtijeva i promjenu loših navika. - Preporučuje se smanjenje unosa soli na 5-6 grama na dan te povećana konzumacija povrća, voća i mliječnih proizvoda sa smanjenim udjelom masnoća, uz smanjenje unosa alkohola - savjetuje.

### OBOLJELI, POZOR

Lijekovi za liječenje arterijske hipertenzije puni učinak imaju tek nakon dva do tri tjedna redovite primjene pa na početku terapije treba kontrolirati vrijednosti tlaka dva puta na dan te voditi evidenciju. Pregled bi se trebao učiniti nakon dva do četiri tjedna da bi se procijenili učinci liječenja i evidentirale nuspojave, kaže doc. Ivanuš.



### SAVJET VIŠE

Tlak se pravilno mjeri u sjedećem položaju, nogu oslonjenih o podlogu, nakon tri do pet minuta odmora. Mjeri se najmanje dva puta, a potrebno je rabiti pravilnu veličinu orukvice koja ovisi o širini nadlaktice i postavlja se u razini srca.



**KADA SE POSTIGNU CILJNE DOZE I AKO DOZU LIJEKA VIŠE NE TREBA PRILAGOĐAVATI, TLAK TREBA MJERITI SVAKIH 10-14 DANA**