

Kdaj in kako si izmerimo krvni tlak

Zvišan krvni pritisk (arterijska hipertenzija) je neodvisen dejavnik tveganja za srčno-žilna obolenja



ASIST. VILJEMKA NEDOG,
DR. MED., SPEC. INTER-
NISTKA

Zdravi ljudje bi si morali vsaj enkrat letno izmeriti krvni tlak že zaradi tega, da se odkrijejo morebiti zvišane vrednosti takrat, ko še ni okvare tarčnih organov (srca in ožilja, ledvic,

oči in možganov). Kadar si merimo krvni tlak, moramo biti sproščeni. Merimo ga z merilniki, ki imajo manšete za merjenje na nadlahti. Pri tem sedimo na stolu ob mizi; podlaket roke, na kateri bomo merili pritisk, naj počiva na mizi, manšeto merilnika pa ovijemo okoli nadlahti nad komolčno kotanjo. Izmerimo vsaj dve (ali tri) vrednosti v razmiku 3-5 minut, njihovo povprečje je verjetno prava vrednost pritiska. Ljudje močnejše konstitucije naj si izmerijo obseg nadlahti približno 10 centimetrov od ramena navzdol in povprašajo družinskega zdravnika, koliko milimetrov morajo odšteti pri vrednosti sistoličnega (zgornjega) in diastoličnega (spodnjega) krvnega pritiska, da dobijo svojo realno vrednost ob uporabi standardne manšete za odrasle preiskovance.

Zakaj je pomembno spremljanje krvnega tlaka v domačem okolju?

Pri zdravniku pogosto izmerijo visok pritisk tudi zdravim posameznikom zaradi razburjenja, strahu, stresa, ki jih spremlja v ambulantni. To v strokovnem žargonu imenujemo "hipertenzija bele halje". Če imamo tudi doma v mirovanju (ob naporu krvni pritisk normalno poraste tudi pri zdravih posameznikih) povišan krvni pritisk (tj. nad 140/90), to najverjetneje nakazuje bolezensko dogajanje - torej arterijsko hipertenzijo. Vsaj prvi mesec merimo krvni pritisk trikrat na dan (zjutraj, ko vstanemo, čez dan in zvečer, pred spanjem oziroma ob težavah - glavobolu, prsni bolečini, omotici, vrtoglavici ipd.), vrednosti zapisujemo v dnevnik (dobimo ga v ambulantni družinskega zdravnika ali v lekarni, lahko pa upora-

bimo kar navadno beležko ali list papirja). Z zapiski obiščemo družinskega zdravnika, ki bo uvedel ustrezna zdravila - ta se razlikujejo glede na bolnikovo ogroženost za srčno-žilne dogodke in pridružene bolezni -, svetoval spremembe življenjskega sloga (opustitev kajenja, aerobno telesno vadbo - vsaj eno uro zmerne hoje/kolesarjenja na dan, mediteransko dieto, manj slano ali morda celo neslano prehrano), zmanjšanje telesne teže, izogibanje pravi kavi, zmerno uživanje alkoholnih pijač (1 malo pivo, ali 1 dcl vina, ali 0,3 dcl žgane pijače na dan). S pomočjo podatkov iz našega dnevnika bo lažje določil potrebne odmerke zdravil in odkril za posameznika najbolj učinkovito kombinacijo zdravil (antihipertenzivov). Ko bo krvni tlak urejen (torej v tarčnem območju pod 140/90), tudi preden vzamemo zdravila

(24-urna urejenost pritiska), ga bomo lahko merili le enkrat do dvakrat tedensko oziroma ob že omenjenih težavah.

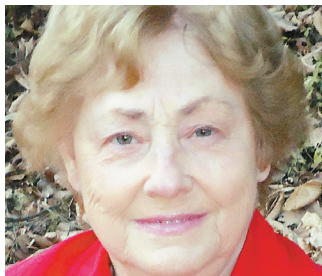
Kako ravnamo, kadar je pritisk na zgornji meji normalnega (na primer 135/85)?

Ob tem so potrebne pogostejše meritve (vsaj enkrat na teden) in poskrbeti moramo za tako imenovane nefarmakološke ukrepe (že omenjeno spremembo življenjskega sloga). Zdravljenje zvišanega krvnega pritiska je domena družinskega zdravnika. Kadar ta posumi na prizadetost katerega izmed tarčnih organov (srce in ožilje, možgani, ledvice, oči), bolnika napoti k ustreznemu specialistu, na primer h kardiologu, angiologu, k nevrologu, nefrologu, oftalmologu. Redno jemanje zdravil proti pritisku je ključnega pomena pri preprečevanju srčno-žilnih zapletov (na primer srčnega infarkta, možganske kapi), ker se tovrstne

težave pojavijo prav ob nihanjih krvnega pritiska. Največ jih je v zgodnjih jutranjih urah, če odmerki zdravil prejšnjega dne ne zadoščajo za vzdrževanje normalnega krvnega pritiska, do ponovnega jutranjega odmerka naslednjega dne. Marsikdo napačno razmišlja: "Danes zjutraj imam pritisk 115/65, torej ne bom vzel zdravila oziroma bom nekatere bom kakšno zdravilo izpusil ali ga vzel kasneje, če mi bo pritisk porasel." To poveča nevarnost za pojav možganske ali srčne kapi ob skoku krvnega pritiska v prihodnjih nekaj urah. Cilj pravilnega obravnavanja arterijske hipertenzije je torej stalno urejen krvni pritisk (v mirovanju pod 140/90) tudi zjutraj, preden ponovno vzamemo zdravila.

Da bo veljal rek "nikoli ni prepozno", si že danes priskrbimo svoji družini merilnik krvnega pritiska in začnimo z občasnimi meritvami.

Kako pa je z vašim krvnim tlakom



MILKA ŠTEGER, INŽENIRKA
KEMIJE, VODJA PROJEKTA
ZDRAVSTVENEGA STANJA IN
DEJAVNIKOV TVEGANJA

V Društvu za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje so me pred šestimi leti povabili k sodelovanju. Z veseljem sem sprejela povabilo, saj sem po študiju kemije več kot tri desetletja strokovno rasla z diagnostičnim laboratorijem v Zdravstvenem domu dr. Adolfa Drolca v Mariboru. Po upokojitvi sem strokovno delo pogrešala.

V projektu meritev krvnih vrednosti, ki ga od pomladi 2010 vodim, merimo dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni: krvni pritisk, krvni sladkor, holesterol in od 2008 tudi trigliceride. Našim obiskovalcem lahko ponudimo tudi snemanje poenostavljene EKG, kjer ugotavljamo motnje srčnega ritma, če so izražene med merjenjem.

Ekipe za meritve krvnih vrednosti so strokovno dobro usposobljene in izkušene (medicinske sestre, inženirji kemije). Poleg preprostejših aparatov upora-

bljamo za merjenja tudi zahtevnejše in natančnejše aparature. Da so rezultati naših meritev natančni in zanesljivi, opravljamo redne kontrole kvalitete dela in skrbimo za redno vzdrževanje in kontrolo aparatov.

Meritve opravljamo v Mariboru na stalnih merilnih mestih. Pri DU Maribor Center, kjer se ljudje lahko tudi pogovorijo z zdravnikom, smo gostje vsako prvo soboto v mesecu. Pri DU Maribor Tabor merimo vsak prvi torek in pri DU Maribor Pobrežje vsako prvo sredo v mesecu. Dobro sodelujemo tudi z Društvom za zdrav način življenja Glog Miklavž na Dravskem polju, kjer redno opravljamo meritve v Miklavžu, Skokah, Dravskem Dvoru in Dobrovcah. V druge kraje nas povabijo enkrat do dvakrat na leto, včasih tudi pogosteje. Tam so pobudniki akcij največkrat KO RK, KS ali DU. Akcije imamo navadno ob sobotah ali nedeljah od septembra do konca junija, v juliju in avgustu vsi malo počivamo.

Že nekaj let Mercator svojim kupcem omogoča brezplačne meritve krvnega pritiska, krvnega sladkorja in holesterola. Zanj te meritve opravljamo na treh lokacijah v Mariboru ter na Ptuj in v Slovenski Bistrici.

Lani so nas povabili, da smo sodelovali v programu Živimo zdravo - zdravje na podeželju (nosilec ZZV Maribor), ki je potekal v Selnici ob Dravi in v Miklavžu na Dravskem polju.

Program je bil izveden v obliki delavnic. S kratko predstavitvijo našega društva in meritvami holesterola smo na eni izmed delavnic sodelovali tudi mi.

Kakšen je naš delovni dan? Mirin jekleni konjiček je že navajen tovara: dva kovčka z merilniki, torba z zloženkami, saj ob merilnih akcijah ljudem ponudimo pisno gradivo z namigi, kaj lahko sami storimo za preprečevanje srčno-žilnih bolezni, o priporočenih dietah ... Pa še dva ali trije sodelavci prisede mo v avto.

In kje so naši cilji? Gradišče na Kozjaku, Lovrenc na Pohorju, Slovenska Bistrica na dveh lokacijah, Šmartno na Pohorju, Polskava, Poljčane, prelepe Studenice, Makole, Črešnjevce, Rače, Fram, Zgornja Kungota, Šentilj, Zgornja Velka, Lenart, Jurovski Dol, Kamnica, Košaki, Brezje. Zgodaj je treba na pot. Ljudje nas čakajo, saj na meritve prihajajo tešči. Akcije so vedno dobro obiskane, tudi po sto ljudi jih obišče.

Kako vse to zmoremo? Težko bi zmogli, če ne bi imeli srčnih ljudi, ki so pripravljeni svoj prosti čas nameniti za dobra dela. Z nami so mlajše kolegice, nekaj nas je upokojenih, Tone si je naložil že osmi križ in še vedno pomaga. Z veseljem opravljam zadolžitve, ki sem jih sprejela. Omogočajo mi, da sem še nekoliko v stiku s stroko, delati dobro pa je tudi najboljše zdravilo za dušo.



Tako je, ko se razgibavajo privrženke rekreacije pod taktirko telovadne vaditeljice Danice Vešnar. (Jože Pristovnik)

Nikoli ni prepozno

Z redno telesno dejavnostjo zmanjšamo tveganje za možgansko kap in za bolezen srca

Med ključnimi varovalnimi dejavniki pri zmanjševanju nevarnosti za katerokoli bolezen je tudi gibanje. Z redno telesno dejavnostjo zmanjšamo tveganje za možgansko kap za 25 odstotkov, tveganje za koronarno bolezen pa celo za več kot 40 odstotkov.

Hoja, tek, kolesarjenje, smučanje in še mnogo je priložnosti, da se razgibamo. Tudi sprehod po parku je boljši kot posedanje pred televizijo ali

računalnikom. Če pa najdete v družini ali prijateljskem krogu navdušence nad redno telesno vadbo, toliko bolje.

Mariborčanka **Danica Vešnar**, športna rekreativka in planinka, se je zaobljubila, da redni telesni vadbi ne bo obrnila hrbta, ko se je pred leti upokojila. "S kolegicami sem se dogovorila, da se bomo tudi kot upokojenke znale razgibati, da se ne bomo zasedele," pravi. Kmalu je štela njena skupina navdušenih nad gibanjem že sedem članic, prostor za redno tedensko vadbo pa so si našle v dvorani Telovadnega društva Partizan Pobrežje. Njihova predanost redni telesni vadbi pa je bila hvalevredno nalezljiva. Danica Vešnar, ki je

prevzela vlogo telovadne vaditeljice, ima danes že 110 zvestih prijateljic redne telesne vadbe, razdeljenih v tri skupine, ki se prihajajo razgibavat pod njeno taktirko dvakrat na teden. Danica je telovadna vaditeljica tudi v Športnem domu na Studencih. "Nikoli ni prepozno za več rednega gibanja," poudari Vešnarjeva, ki je lani dobila Cizljevo plaketo za 30 let uspešnega strokovnega in organizacijskega dela pri razvijanju športne rekreacije. Plakete v spomin na predvojnega vsestranskega in uspešnega mariborskega športnika Mirana Cizlja so najvišja priznanja, ki jih podeljujeta Mestna občina Maribor - Urad za šport in Športna zveza Maribor. **(mg)**

Razširjenost kajenja pri nas

Leta 1976 so med polnoletnimi prebivalci Slovenije zabeležili približno 30 odstotkov kadilcev, leta 1978 že nad 35 odstotkov. Pomemben upad deleža kadilcev med polnoletnimi prebivalci kaže obdobje med letoma 1988 in 1994, od takrat naprej pa raziskave kažejo, da se delež kadilcev giblje okoli četrtnine. Kadi več moških kot žensk. Približno tri četrtnine vseh kadilcev kadi vsak dan, v povprečju pokadijo po 16 cigaret.

Kadilsko vedenje se običajno vzpostavi med adolescenco, odrasli redni kadilci so namreč v 80 do 90 odstotkih začeli kaditi prav v tem obdobju.

V Sloveniji je v letu 2010 nekaj več kot polovica vseh mladostnikov, starih 15 let, vsaj enkrat v življenju že kadila. Vsaj enkrat na teden ali pogosteje pa je kadila približno petina 15-letnikov, večina že vsak dan. V obeh primerih ni bilo razlik med spoloma. Pri starosti 13 let ali manj je prvič kadila tobak približno četrtnina 15-letnikov, več fantov kot deklet. V Sloveniji tečejo števil-

ni dokazano učinkoviti ukrepi za zmanjševanje rabe tobaka. Leta 2007 je bila uvedena prepoved kajenja v vseh zaprtih javnih in delovnih prostorih. Tako se je izpostavljenost tobačnemu dimu iz okolja pomembno zmanjšala.

V Sloveniji pa bi morali čim prej uvesti še nove ukrepe, med katerimi inštitut za varovanje zdravja priporoča popolno prepoved oglaševanja in razstavljanja tobačnih izdelkov na prodajnih mestih, nadaljnje višanje cen tobačnih izdelkov, prepoved marketinških pristopov za navidežno zniževanje cen, učinkovitejša zdravstvena oziroma slikovna opozorila na škatlicah tobačnih izdelkov in na druge načine zmanjšano privlačnost tobačnih izdelkov, vsebine zdravja v večji meri vključiti v šolske učne načrte, ukrepe zmanjševanja dostopnosti tobačnih izdelkov in prepoved sladkih in osvežilnih okusov pri tobačnih izdelkih.

Vir: Inštitut za varovanje zdravja



Meritev krvnega pritiska v Mercator centru na Pobrežju (Igor Napast)