



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 16

VISOKI KRVNI PRITISAK



Ovde ćemo da govorimo o visokom krvnom pritisku.

Jedna porodica je živela u nekom selu. Otac i majka su obrađivali zemlju, dok se baka brinula za malu decu kod kuće. Kad su svi jedne večeri jeli za stolom, primetili su da se baka iznenada ošamutila i nije više mogla normalno da govori. Kada je pokušala da ustane, ona je skoro pala.

Otac porodice je uspeo da je zadrži i ponovo vrati na stolicu. Pokušali su da joj daju malo vode da pije, ali se ona sa njom zagrcnula i nije mogla da nastavi. Zatim su je položili u krevet gde je ona naizgled zaspala. Posle više nisu mogli da je probude.



Otac je onda otrčao do susedke koja je bila medicinska sestra, i pozvao je da dođe.

Kada je ona ušla u njihovu kuću, baka je još spavala. Medicinska sestra joj je sa specijalnim instrumentom izmerila krvni pritisak i rekla da je on bio dosta visok, i da baku treba odmah preneti u bolnicu. Kad su stigli do bolnice, doktor je rekao porodici da se u bakinoj glavi dogodilo malo krvarenje zbog visokog krvnog pritiska. Baku su zatim zadržali u bolnicu.



Sledećeg dana je porodica došla da poseti baku u bolnici i primetila da je njena desna strana bila oduzeta. Pored toga, ona nije mogla ispravno da govori. Porodica se zabrinula. Da li će baka moći da se oporavi?

Baka je dobila „šlog”.¹ U njenog glavi je prsila jedna mala arterija iz koju se krv izlila u mozak.

To se može dogoditi kada je krvni pritisak visok.

Visoki krvni pritisak može da nanese štetu malim arterijama u telu da one prsnu i da se iz njih izlije krv u telo. To može da prouzrokuje opasne posledice, pa čak i smrt. Stoga ćemo u ovom predavanju da saznamo nešto više o povišenom krvnom pritisku.

Možda će te iznenaditi da čuješ da u svetu ima **preko 970 miliona osoba sa visokim krvnim pritiskom**.ⁱⁱ To znači da 1 od svakih 7 osoba pati od te bolesti.ⁱⁱⁱ Možda smatraš da to nije tako važno. Međutim, svake godine od te bolesti umire preko 7 miliona osoba.^{iv}

Da bi sebe održavali u dobrom zdravlju, mi treba da znamo šta je to krvni pritisak. Svi mi u našim telima imamo krv koja teče kroz krvne sudove. Oni se nazivaju **arterije i vene**. Na gornjem delu svoje šake možeš da vidiš neke od njih. Srce pumpa krv i tako održava njeno kretanje kroz telo. Od srca arterije nose krv do svih delova tela, a vene je povraćaju nazad u srce. To se neprekidno odvija, kako danju tako i noću. U krvnim sudovima krv teče pod pritiskom. To znači da se ona može da izlije van krvnih sudova ako su oni negde oštećeni.

Zdravstveni radnik je u mogućnosti da pomoću specijalnog instrumenta izmeri tvoj krvni pritisak. **Visoki krvni pritisak je onaj koji je veći od 140/90 (140 sa 90) prilikom nekoliko uzastopnih merenja**.^v **Normalan zdrav krvni pritisak za odrasle osobe je oko 120/80, ili manji od toga**.^{vi}

Kako se oseća osoba koja ima visoki krvni pritisak? Većina od njih se oseća dobro. Mnogi čak i godinama ne znaju da imaju visoki krvni pritisak.^{vii} Međutim, on polako nanosi štetu telu, bez da je osoba toga svesna! Ponekad osobe sa visokim krvnim pritiskom mogu da osećaju nelagodnosti, kao što su to:^{viii}

- glavobolja,
- slabost i nesvestica,
- jako „lupanje srca”, ili
- zamagljeni, nejasan vid.

Onaj ko oseti takve znake treba odmah da ide kod zdravstvenog radnika da mu se izmeri krvni pritisak.^{ix} U slučaju da se ne preduzmu nikakve mere, osoba može teško da se razboli, i da umre.

Kakve su posledice visokog krvnog pritiska na telo?

Evo nekoliko primera:

1. On može da izazove **šlog**, baš kao i u slučaju bake u navedenoj priči. Mali krvni sud u glavi može da se zapuši, a onda da prsne pod uticajem krvnog pritiska, što može da proizvede paralizu, pa čak i smrt.
2. Visoki krvni pritisak može da prouzrokuje i **srčano oboljenje**. Kad se krvni sudovi oko srca blokiraju, onda srce izgubi snagu da kuca i postane slabo i umorno.

3. Visok krvni pritisak može da **ošteti oči**. Ako je on vrlo visok, osoba može i da **oslepi**.
4. **Bubrezi** mogu isto da se znatno oštete. Kada do toga dođe, bubrezi mogu da prestanu da rade, pa se onda krv osobe mora da čisti pomoću mašine. To se zove dijaliza.

Šta uzrokuje visoki krvni pritisak?

U pitanju je, uglavnom, **način života**. Šta jedemo, koliko smo debeli, šta pijemo, šta mislimo – sve to može da utiče da se krvni pritisak povisi.

1. Mnoge **gojazne osobe** imaju visoki krvni pritisak. Ako je telo veće i šire iznad normale, onda srce mora jače da pumpa krv da bi održalo cirkulaciju krvi kroz telo.^x
2. **Pušenje** povišuje krvni pritisak.^{xi}
3. **Alkohol** takođe povišuje krvni pritisak, čak i u slučaju unošenja male količine u telo.^{xii}
4. **Kafa i jak čaj** su isto sposobni da povise krvni pritisak!^{xiii}
5. Ponekad i **trudne žene** dobiju povišeni krvni pritisak. Neke od njih se ipak dobro osećaju. Ali kada se pritisak znatno poveća, one mogu da osete^{xiv}
 - slabost,
 - vrtoglavicu, i
 - glavobolju.Kod nekih trudnih žena mogu još:
 - noge da oteknu, i
 - vid da se pogorša.

To trudnu ženu i njenu nerođenu bebu može da dovede u opasnost po život. Trudne žene sa takvim simptomima treba odmah da potraže pomoć od zdravstvenog radnika. Ako to ne učine na vreme, i one i bebe mogu da umru! Iz tog razloga trudne žene treba da idu na preglede svakih nekoliko nedelja, da bi osigurale normalnu trudnoću.

Šta da radimo ako imamo visoki krvni pritisak?

Zdravstveni radnik može da nam prepíše **lek**. Ipak, važno je znati da ti lekovi nisu dovoljni za kontrolu visokog krvnog pritiska. Mi treba da se lično potrudimo da održavamo naše zdravlje.

Evo nekoliko jednostavnih poduhvata koje možeš da preduzmeš u tu svrhu:

1. Nemoj da pušiš. Pušenje povišava krvni pritisak.
2. Nemoj da piješ alkohol, kafu, ili jak čaj.
3. Pij **bar 2 litre vode** dnevno.^{xv}
4. Spremaj svoju hranu sa malo soli, ili bez nje.
5. Vežbaj mišiće, radi u polju, nosi vodu, ili hodaj.
6. Izbegavaj ljutnju i mnogo brige. Često se možemo udaljiti od potresnih situacija. Ako potražimo od Boga pomoć za to, On će nam je pružiti.
7. Ako si gojazan, smanji težinu. To je vrlo važno.

Primenom preporučenih postupaka će visoki krvni pritisak mnogih osoba da se povratu na normalni nivo.

8. U većini slučajeva lekovi nisu potrebni.
9. Postoji još jedna tehnika koja se odnosi na **primenu vode** za smanjene visokog krvnog pritiska. Evo kako treba postupiti:
 - Umoči peškir u vruću vodu.
 - Zatim ga iscedi.
 - Presavi ga uzduž i obavi oko bubrega.
 - Napuni veću posudu sa vrućom vodom (za dijabetičare sa manje vrućom vodom).
 - Stavi svoje noge unutra.
 - Stavi na čelo malu hladnu oblogu.
 - Sedi tako 15 minuta.
 - To možeš da radiš 2-3 puta dnevno.

Taj postupak može da ti pomogne da sprečiš mnoge bolesti.

Dakle, saznali smo dosta o visokom krvnom pritisku i o načinima kako da ga sprečimo. Promena načina života i odbacivanje loših navika mogu na početku teško da nam izgledaju.

Ali treba da imamo na umu da je Bog veoma zainteresovan za naše zdravlje. On želi da nam pomogne da budemo zdravi. Biblija obećava da: „**On daje snagu umornome, i nejakome umnožava krjepost.**” Isaija 40:29.

Stoga verujmo u Božije obećanje, da bi iskusili blagoslove srećnijeg i zdravijeg života.

ⁱ Merriam-Webster Rečnik; <http://www.merriam-webster.com/medical/stroke>

ⁱⁱ Svetska Zdravstvena Federacija, Hipertenzija (2015), <http://www.world-heart-federation.org/cardiovascular-health/cardiovascular-disease-risk-factors/hypertension/>

ⁱⁱⁱ SZO, Novi podaci ističu povećani broj slučajeva hipertenzije i dijabetisa (Maj, 2012),

http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2012/world_health_statistics_20120516/en/

^{iv} SZO, Globalna Zdravstvena Opservatorija Podataka (GZO), Povišeni Krvni Pritisak (2015),

http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/blood_pressure_prevalence_text/en/

^v SZO, Kako se Hipertenzija Definiše, s.17,

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/79059/1/WHO_DCO_WHD_2013.2_eng.pdf

^{vi} SZO, Isto.

^{vii} SZO, Isto. s. 20.

^{viii} SZO, Isto. s. 20.

^{ix} Med-Health.net, Simptomi Visokog Krvnog Pritiska (Mart, 2015),

<http://www.med-health.net/High-Blood-Pressure-Symptoms.html>

^x SZO, Isto. s. 18.

^{xi} SZO, Isto. s. 18.

^{xii} SZO, Isto. s. 18.

^{xiii} PubMed Central, NCBI, Ophođenje sa Zdravstvenim Rizikom Krvnih Sudova (Oktobar, 2008), Navika pijenja kafe i krvni pritisak: Epidemiološka perspektiva, [Johanna M Geleijnse, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2605331/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2605331/); NHS Gov.UK Sprečavanje visokog krvnog pritiska (April, 2014),

<http://www.nhs.uk/Conditions/Blood-pressure-%28high%29/Pages/Prevention.aspx>

^{xiv} Dečija Bolnica u Viskonsinu, Hipertenzija Prouzrokovana Trudnoćom (2015), <http://www.chw.org/medical-care/fetal-concerns-center/conditions/pregnancy-complications/pregnancy-induced-hypertension/>

^{xv} http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/Staying-Hydrated---Staying_Healthy_UCM_441180_Article.jsp

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.