

## *Vaša ishrana*

Ono što se nalazi na meniju vaše ishrane može lako dovesti do povećanja pritiska. Prerađena hrana, kao što su hamburgeri, dimljeni suhomesnati proizvodi, marinirane salate, konzervirano povrće i meso, sosovi i hrana koja se brzo priprema, sadrže veliku količinu soli i njenu upotrebu treba smanjiti. Jedite što više voća, povrća, mesa i ribe. Pri kupovini gotove hrane dajte prednost onoj na čijoj je etiketi naznačeno „s niskim sadržajem natrijuma” ili „bez soli”. Nemojte dodavati so prilikom pripreme hrane ili u toku jela.

Ukoliko se budete strogo pridržavali dijeta bez soli, nakon mesec do dva ćete otkriti da ste izgubili ukus za so. Ukoliko i dalje ne možete da izdržite bez nje, znajte da postoje različite zamene za so. Međutim, njih treba koristiti oprezno ukoliko pijete diuretike, ili ako vam bubrezi ne rade dobro. Konsultujte se sa lekarom.

### **Smanjite upotrebu masti**

Lekari i naučnici ne znaju tačno da li ishrana s povećanim sadržajem masti uvećava krvni pritisak. Međutim, prekomerna upotreba masti, posebno zasićenih, koja se nalazi u namirnicama životinjskog porekla, može da poveća nivo holesterola u krvi, što povećava rizik od srčanih bolesti. Zato maksimalno izbegavajte masno meso, šunku, kobasice, hamburgere i punomasne sireve.

## Što više voća i povrća

Sveže voće i povrće sadrži hemijske supstance koje se nazivaju antioksidanti, koji su sposobni da uništavaju slobodne radikale koji predstavljaju opasnost za krvne sudove. Osim toga, voće i povrće sadrži mineralni kalcijum koji je sposoban da snizi povišen krvni pritisak. Potrudite se da pojedete bar pet porcija voća i povrća nedeljno.

## Umerena upotreba alkoholnih napitaka

Ukoliko mala količina alkohola, kako smatraju neki specijalisti, smanjuje rizik od nastanka srčanih bolesti, redovna upotreba većih doza može da izazove povišen krvni pritisak i da poveća rizik od moždanog udara. Na zdravlje naročito pogubno utiče upotreba veće količine alkohola unete u relativno kratkom vremenu. Ovo pet puta pojačava opasnost od moždanog udara ili izliva krvi u mozak zato što izaziva naglo povišenje krvnog pritiska koji, zatim, povećava rizik od pucanja krvnih sudova mozga.

Oni koji žele da smršaju, trebalo bi takođe da znaju da i alkoholni napici imaju veliku kaloričnost, što je još jedan razlog za njegovu umerenu upotrebu.

## Razumna upotreba alkohola

Umerena upotreba alkohola može da doprinese sniženju vašeg krvnog pritiska i da smanji rizik od infarkta miokarda ili moždanog udara. Sledite preporuke koje se odnose na količinu alkoholnih napitaka i rasporedite svoju nor-

mu na sedam dana, umesto da sve popijete odjednom. Najbolje je da jednom nedeljno uopšte ne konzumirate alkohol.

Potrudite se da alkoholne napitke pijete polako, degustirajući ih, a ne odjednom. Bolje je da ublažite žeđ bezalkoholnim napicima.

## **Radost kretanja**

Izbegavajte intenzivna opterećenja. Fizičke vežbe bi trebalo da vam prčinjavaju radost, a ne bol. Pritom, možete zaraditi povredu koja će vam onemogućiti dalje vežbanje.

Nedovoljna fizička aktivnost može da dovede do uvećanja krvnog pritiska i taloženja kilograma. Redovne fizičke vežbe, naprotiv, mogu da vam snize pritisak i pomognu vam da regulišete težinu. Zahvaljujući redovnim fizičkim opterećenjima, poboljšaćete vam se fizički izgled i raspoloženje. Dokazano je, takođe, da fizičke vežbe pomažu ljudima da se oslobode depresije.

## **Kako fizičke vežbe pomažu?**

Redovne fizičke aktivnosti, pri kojima se povećava upotreba kiseonika, jačaju vaše srce i na taj način mu povećavaju sposobnost da pumpa krv. Ove aktivnosti takođe pomažu da se oslobodite suvišne težine.

## Kakve fizičke vežbe odabrati?

Bilo koje fizičke vežbe, počev od brzog hodanja, do radova u bašti ili kući biće pogodne ukoliko se, radeći ih, zagrejete i blago zadišete. Radite ono za šta imate snagu i postepeno povećavajte opterećenje.

Jedan od načina da ostvarite dnevnu normu neophodnih fizičkih aktivnosti je da u svakodnevni život uključite sledeće promene: umesto da se vozite autobusom, idite peške, umesto lifta, penjite se stepenicama. Takav metod naročito odgovara onima kojima nedostaje vremena za fizičke aktivnosti. Ukoliko imate povišen krvni pritisak, jedino što treba da izbegavate su takmičarske i vrlo energetske vežbe, kao što su maratonska trčanja, tenis, sklekovi ili podizanje tereta.

## Održavajte tempo vežbanja

Važno je da nastavite s fizičkim vežbama čak i ako vam se krvni pritisak snizio. Ukoliko prekinete s vežbanjem, pritisak se može vratiti na prethodni nivo. Bude li vam nedostajao podsticaj da nastavite s vežbama, tada se organizujte i radite ih zajedno s nekim prijateljem. Fizičke vežbe su mnogo prijatnije u društvu, i vama će biti daleko teže da propustite plivanje ukoliko ste se, npr., dogovorili da se sretnete s prijateljem na bazenu. Da biste održali interesovanje za sport, uputno je da povremeno promenite vrstu vežbi: npr., tri puta nedeljno idite u šetnju, a drugim danima plivajte, vozite bicikl, igrajte badminton ili radite u bašti.

## Prestanak pušenja

Pušenje povećava rizik pojave infarkta miokarda, moždanog udara i drugih bolesti vezanih za oštećenje arterija. Kod pušača je verovatnoća pojave moždanog udara dva puta, a od srčanih bolesti pet puta veća nego kod nepušača. Ustanovljeno je da su u Velikoj Britaniji 24% slučajeva smrti od koronarne bolesti srca kod muškaraca i 11% kod žena povezani s pušenjem.

## Pušenje i zdravlje

Svaki uvučen dim cigarete sužava vam krvne sudove. Vremenom, pušenje dovodi do začepjenja i sužavanja arterija, a većeg zgušnjavanja krvi. Ova dva faktora povećavaju rizik od srčanih bolesti i moždanog udara. Štaviše, pušenje povećava opasnost od drugih rizičnih faktora, kao što su dijabetes i visok nivo holesterola u krvi, posebno kod žena.

Postoje brojna sredstva koja će vam pomoći da odbacite pušenje: to mogu biti specijalne tablete i antinikotinske žvakaće gume. Oni će vam pomoći da se izbacite od nikotinske zavisnosti.

### **Pet koraka do uspeha:**

1. Nikada ne zaboravite na dobrobit koju će vam doneti prestanak pušenja.
2. Odbacite pušenje postepeno.
3. Porazgovarajte s lekarom o sredstvima koja će vas spasiti od nikotinske zavisnosti.

4. Obezbedite podršku porodice i prijatelja, i raspitajte se kod lekara da li u blizini postoji neka organizacija ili klub za borbu protiv pušenja.

5. Izbegavajte situacije u kojima ste obično imali potrebu da zapalite cigaretu. Npr., ukoliko ste obavezno pušili uz jutarnju kafu, odbacite privremeno i naviku pijenja kafe.

Dobro je ukoliko ste odbacili pušenje, jer će pozitivan efekat doći brže, nezavisno od toga koliko ste dugo bili pušač. Prestanak pušenja će u dvostrukoj meri smanjiti opasnost od moždanog udara.

## **Tehnike za prestanak pušenja**

Odbaciti pušenje nije uvek lako, ali postoje brojni metodi koji će vam u tome pomoći. Npr., cigarete možete da ostavite zajedno s prijateljem ili ukućanima, čime ćete biti dodatno stimulisani. U današnje vreme se u mnogim poliklinikama organizuju vežbe s grupama ljudi koji žele da prestanu s pušenjem.

Antinikotinska žvakaća guma, inhalacije i tablete, takođe vam mogu pomoći da suzbijete želju za cigaretom.

Analizirajte svoj prethodni dnevni raspored i utvrdite vreme kada ste najčešće palili cigaretu. Razmislite o mogućim promenama rasporeda. Nije loše započeti s fizičkim vežbama jer one smirujuće deluju i poboljšavaju zdravlje. Načini otklanjanja stresa takođe će vam pomoći da izdržite napetost, izazvanu prestankom pušenja.

## **Kako prevazići stres**

Nemir i napetost brzo povećavaju krvni pritisak, s obzirom na to da stres omogućava oslobađanje hormona koji sužavaju krvne sudove i nagone srce da radi intenzivnije. Ipak, lekari još uvek ne mogu sa sigurnošću da potvrde da li je produžen stres opasan po krvne sudove.

## **Samopouzdanje**

Istraživanja su otkrila da osobe koje lako odustaju kad se nađu pred životnim problemima, koje nisu sigurne u izvesnost sutrašnjeg dana, češće pate od povišenog krvnog pritiska i izloženije su infarktu miokarda. Ovi rezultati omogućavaju da pretpostavimo da sposobnost prihvatanja neizbežnih sudbinskih udaraca na praktičan i konstruktivan način doprinosi smanjenju krvnog pritiska.

Joga je odličan način borbe protiv stresa. Ona podučava tehnike disanja koje se mogu koristiti u svakoj situaciji, a isto tako povećava gipkost tela i otklanja mišićnu napetost koja je često izazvana stresom. Joga pogoduje ljudima svih starosnih doba.

## **Kako se boriti protiv nespokojstva?**

Ukoliko imate naviku da se brinete zbog svega i svačega, tada vam usvajanje efikasnih metoda za suočavanje s problemima može pomoći da steknete samopouzdanje.

1. Definišite problem.
2. Sastavite spisak mogućih rešenja.
3. Odaberite odluku koja vam se čini najpraktičnijom.
4. Naoružajte se podrškom koja vam je neophodna.
5. Započnite sa sprovođenjem plana.
6. Razmišljajte konstruktivno.
7. Pronađite vreme za opuštanje

Bitno je da uspostavite ravnotežu između posla, odmora i fizičkih aktivnosti. Potrudite se da u svakodnevnom životu pronađete vreme za opuštanje. Mnogi ljudi smatraju da ne mogu da izdvoje za to neophodno vreme, ali ako budete opušteni, radićete efikasnije i produktivnije. Bolje je da prekinete aktivnosti i da se opustite, nego da se uporno bavite problemom kada ste premoreni i napeti da biste mogli da razmišljate zdravo.

## **Udaljite se od problema**

Opustiti se ne znači obavezno i ništa ne raditi. Osoba koja gleda TV u isto vreme može da razmišlja o svojim problemima na poslu. Aktivne vrste odmora, kao što su rad u bašti, ili igra, mogu imati umirujuće dejstvo ukoliko vas udaljavaju od problema i na taj način smanjuju količinu hormona stresa u krvi. Istraživanja su takođe dokazala da meditacija snižava krvni pritisak.



# *Visok krvni pritisak u trudnoći*

## **Zašto je potrebno kontrolisati krvni pritisak?**

Merenje krvnog pritiska je uobičajena procedura kod svake kontrole u trudnoći. To je neophodno zato što povišen pritisak ponekad može biti sindrom ozbiljne bolesti, kao što je preeklampsija. Lečenje visokog krvnog pritiska u trudnoći zavisi od toga kada je do njega došlo. Ukoliko se pritisak povećao nakon 28. nedelje trudnoće, najverovatnije se radi o simptomu preeklampsije i zahteva preduzimanje hitnih mera.

## **Mogućnosti lečenja**

Ukoliko lekar otkrije da imate povećan krvni pritisak u prvim nedeljama trudnoće, moguće je da će pretpostaviti kako je bio povišen i pre trudnoće, ali da vi to niste znali.

Kod neznatno povišenog pritiska lekar vam može predložiti da promenite dnevni režim i da se što više odmarate. Nadgledajući vaše zdravstveno stanje, on će doneti odluku da li vam je potrebno lečenje.

Ukoliko imate veoma visok pritisak, biće neophodno da idete u bolnicu, gde će se ispitati postoji li bolest bubrega ili dijabetes. Istovremeno, lekari će ustanoviti kako se razvija plod. Ukoliko je potrebno, prepisaće vam lek koji snižava pritisak iako su neka sredstva zabranjena za trudnice.

## Šta to u praksi znači?

- Placenta ili posteljica je organ izgrađen od tkiva majke koji nastaje u toku trudnoće, i s kojom je plod spojen pomoću pupka. U placenti se nalaze brojni krvni sudovi, kroz koje se od majke do ploda doprema krv.

- Pregled pre porođaja je rutinski medicinski pregled s ciljem da se ustanovi stanje majke i ploda. U početnim stadijumima trudnoće neophodno je da se pregled obavlja jednom mesečno, a poslednjih nedelja može i jednom nedeljno.

## Samopomoć u toku trudnoće

Ukoliko za vreme trudnoće otkrijete da imate povećan krvni pritisak, obratite se lekaru. Najverovatnije će vam posavetovati da priuštite sebi što više noćnog i dnevnog sna, a izbegavate sve aktivnosti i intenzivne napore. Ishrana mora biti racionalna. Upotrebljavajte što više voća i povrća, integralnog hleba, posnog mesa i ribe.

Preporučuje se da odmarate ležeći na boku, zato što taj položaj smanjuje pritisak na krupne arterije koje vode u matericu i omogućava bolju snabdevenost ploda krvlju.

## Preeklampsija

### **Simptomi:**

Simptomi preeklampsije su naglo povećanje krvnog pritiska (do 140/90), otoci na ekstremitetima koji se jav-

ljaju nakon 28. nedelje trudnoće, naglo povećanje telesne težine i velika koncentracije belančevina u mokraći.

Nije tačno utvrđeno koji su uzroci tog stanja, ali se pretpostavlja da su povezani sa određenim poremećajima nastalim u posteljici. Ukoliko se na vreme ne leči, preeklampsija može preći u eklampsiju, opasnu bolest koja izaziva konvulzije i ugrožava život majke i ploda.

Ukoliko se kod žene otkrije preeklampsija, nju je potrebno neodložno hospitalizovati.

## Kako nastaje preeklampsija?

*To stanje se češće susreće:*

1. Kod prve trudnoće
2. Ukoliko je od njega patila i majka trudnice
3. Ukoliko očekujete blizance
4. Ukoliko patite od dijabetesa
5. Ako imate suvišne kilograme

## Drugi opasni sindromi

Ukoliko se nalazite u poslednjem stadijumu trudnoće a pojavili su vam se sledeći simptomi koji svedoče o povišenom krvnom pritisku:

- Iznenadne jake glavobolje
- Poremećaj vida
- Stomačni bolovi

***hitno se obratite lekaru.***