

bolji okus hrane, koristite više zelenih začina i mirodija, limunov sok, češnjak, svježi đumbir (ginger) ili feferone.

Što o pušenju? Premda samo pušenje ne povisuje tlak, ono može pogoršati oštećenja uzrokovana visokim tlakom, i povećati rizik od kapi ili srčanog oboljenja i drugih zdravstvenih problema. Kada prestanete pušiti, ova dodatna oštećenja se ubrzo smanjuju.

Što o alkoholu? Previše alkohola pridonosi povišenju tlaka. Međutim primijećeno je da umjerene količine alkohola - jedan do dva standardna pića na dan - mogu pomoći u sprečavanju kapi i srčanih bolesti.

Slijedećega tjedna (od 29. rujna do 4. listopada), održat će se Stroke Awareness Week, u svrhu osvješćivanja javnosti o kapi - pravo vrijeme za upitati liječnika u kakvom je stanju vaš tlak.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.



Croatian
29 September 1997

Održavanje zdravog krvnog tlaka

How to keep your blood pressure healthy

Održavanje zdravog krvnog tlaka How to keep your blood pressure healthy

Krvni tlak je sila koja tjera krv kroz vene i arterije. Ako ta sila postane prejak - kao jaki mlaz vode kojeg pritisak tjera kroz vrtnu cijev kad se slavinu otvori do kraja - ona može uzrokovati teška oštećenja srca, mozga, bubrega i očiju.

Zbog toga je važno održavati krvni tlak na zdravoj razini. Ako postane previsok može oštetiti arterije, koje će se uslijed toga lakše začepiti. Ako se npr. začepi arterija koja opskrbljava krvlju srce, može doći do srčanog napadaja tj. infarkta. Ali ako se to dogodi u arteriji koja ide u mozak, može doći do udara moždane kapi - iznenadne ozljede mozga koja može za stalno ili privremeno pogoditi pokrete i govor.

Kako možemo znati je li netko ima visoki tlak? Jedini način je tražiti da ga liječnik redovito mjeri. Ozbiljne posljedice visokoga tlaka obično se razvijaju ako je tlak bio godinama povišen - u međuvremenu, nema upozoravajućih simptoma. Ali redovitim provjeravanjem tlaka moguće je uočiti povišenje prije nego se bilo što ošteti. Redoviti pregledi su osobito važni za osobe u čijih je obitelji povijest visokog tlaka.

Tko bi trebao voditi brigu zbog krvnog tlaka? Svatko. Kad bi odrasli ljudi sviju dobi znali kako se može spriječiti visoki tlak, rizik od srčanog oboljenja i kapi bi se smanjio.

Kako se liječi visoki tlak? Nekim su osobama potrebni lijekovi za kontrolu krvnog tlaka. Međutim nekada se tlak

može spustiti čak samo ako promijenimo navike - izgubimo na težini, jedemo zdraviju hranu, postanemo aktivniji i pijemo manje alkohola.

Kako se može spriječiti visoki tlak? I opet, mijenjanjem načina života. Ako ste gojazni, počnite gubiti suvišne kilograme. Ishrana s mnogo povrća, voća, kruha, mahunarki, riže, tjestenine i raznog zrnja, te umjerenih količina ribe, peradi, mršavog mesa i mliječnih proizvoda s niskim sadržajem masnoće, može olakšati gubljenje suvišne težine ili održavati zdravu težinu.

Redovito vježbanje je važno kako za gubljenje težine tako uglavnom i za sprečavanje visokog tlaka. Zahvaljujući uporabi automobila i raznih naprava za uštedu rada, mnogima više ne odgovara kretanje. Ali bi se zapravo svaku priliku za aktivnost - pa bilo to pješaćenje u trgovinu, plijevljenje vrta, kućni poslovi, ili hodanje stubištem umjesto uporabe dizala - trebalo shvatiti kao mjeru za poboljšanje zdravlja.

Trebam li smanjiti količinu soli u ishrani? Previše soli u ishrani također može pridonijeti visokom tlaku. Mnogi ljudi u Australiji troše više soli nego im je potrebno - to je zbog toga jer mnoge vrste hrane, osobito gotove kupovne zakuske i prerađena jela iz supermarketa, sadrže prilično mnogo soli. Zapravo je sasvim jednostavno smanjiti sol ako jedete više svježih hrane i uzimate proizvode na čijim naljepnicama stoji da sadrže nisku količinu soli ("low salt") ili da su bez dodatne soli ("no added salt"). Ne stavljajte sol na stol i smanjite količinu u kuhanju. Ako ste se navikli na mnogo soli, pokušajte postupno smanjiti količinu. Za