Bosnian

Kako održavati normalan krvni pritisak

(How to Keep Your Blood Pressure Healthy)

Krvni pritisak je snaga koja tera krv kroz vene i arterije. Ako ta snaga postane previsoka – kao pritisak vode u crevu za zalivanje bašte kad je slavina odvrnuta do kraja – to može dovesti do ozbiljnog oštećenja srca, mozga, bubrega i očiju.

Zbog toga je vrlo važno održavati normalan krvni pritisak. Ako je previsok može uništiti arterije i učiniti da postanu podložnije začepljenima. Ukoliko do začepljenja dodje na arteriji koja dovodi krv u srce, na primer, to može dovoesti do srčanog udara. Ukoliko se to dogodi na moždanoj arteriji, to može izazvati moždani udar - a iznenadni potres mozga koji privremeno ili trajno može uticati na moć kretanja i govora.

Kako možete znati da li imate visoki krvni pritisak?

Jedini način je da zamolite svog lekara da ga redovno kontroliše. Ozbiljne posledice visokog krvnog pritiska se obično razviju tek posle mnogo godina življenja sa visokim krvnim pritiskom – u medjuvremenu, nema drugih simptoma koji bi vas zabrinjavali. Medjutim redovni pregledima moguće je otkriti visoki pritisak pre nego što dodje do nekih oštećenja. Redovni pregledi su posebno važni kod ljudi čiji članovi porodice već imaju visoki pritisak.

Ko bi trebalo da brine o visokom pritisku?

Svako. Ako su upoznati sa načinima prevencije visokog krvnog pritiska, odrasli svih doba mogu smanjti rizik od srčanog ili moždanog udara.

Kako se leči visoki krvni pritisak?

Neki ljudi moraju uzimati lekove za kontrolisanje pritiska. Ponekad je moguće sniziti pritisak menjajem navika – gubitkom težine, zdravijom ishranom, povećanjem fizičke aktivnosti i smanjenjem alkohola.

Kako se može sprečiti dobijanje visokog pritiska?

Opet ponavljamo, promenom načina života. Ukoliko imate višak kilograma, počnite sa dijetom. Dijeta treba da bude bazirana na povrću, voću, hlebu, riži, testu i drugim žitaricama uz umereno konzumiranje ribe, živine, posnog mesa i mlečnih proizvoda sa malim postotkom masnoće.

Redovno vežbanje je važno i za mršavljenje i za prevenciju visokog pritiska. Zahvaljujući automobilima i kućnim aparatima, kretanje sve više zaobilazimo i izbegavamo. Svaka prilika za aktivnost, bilo da je to šetnja, čupanje korova u bašti, kučni poslovi ili hod uz stepenice umesto liftom, način je poboljšamo svoje zdravlje.

Da li treba da jedem manje soli?

Previše soli u hrani takodje može doprineti visokom pritisku. Većina ljudi jede mnogo više soli nego što je potrebno – to je zato što mnoga jela, posebno brzo pripremljena hrana, užina i preradjena hrana iz samoposluge, sadrže mnogo soli. Ali nije teško jesti manje soli ukoliko jedete svežu hranu i birate proizvode na kojima piše "manje soli" ili "bez soli". Nemojte dodavati so i smanjite količinu soli koju koristite za kuvanje. Ukoliko ste navikli da dodajete mnogo soli u hranu, pokušajte postepeno da smanjite. Dodajte ukus koristeći začine, sok od limuna, beli luk, sveži djumbir ili čili.

Šta sa pušenjem?

Iako pušenje ne povišava krvni pritisak, može samo pogoršati stanje kod visokog pritiska i povećati rizik dobijanja moždanog udara i srčanih bolesti, kao i mnogih drugih bolesti. Kada prestanete da pušite taj rizik će se smanjiti.

Šta sa alkoholom?

Previše alkohola doprinosi visokom pritisku. Ipak postoje indicije da umereno konzumiranje alkohola – jedno do dva pića dnevno – može pomoći u prevenciji bolesti kao što su moždani udar i srčane bolesti. .

Ovaj material se koristi uz dozvolu NSW Multicultural Health Communication Service (http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/).

Prevod I štampa su omogućili Vermont Department of Health and Champlain Valley Area Health Education Center a I finansiran je od strane U.S. Department of Health and Human Services, Kancelarija za zbrinjavanje izbeglica

August 2004