

Poznaš vrednosti svojega krvnega tlaka?



ZJUTRAJ

Datum	Krvni tlak (mmHg)	Srčni utrip (št./min)
<i>Primer</i>	140/85	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Kazalo

	Ali ste vedeli, da imajo osebe s hemofilijo dvakrat večjo verjetnost za zvišan krvni tlak (hipertenzijo) v primerjavi s splošno populacijo?	4
01	Izbirajte zdravo hrano	6
02	Vzdržujte primerno telesno težo	7
03	Redno se gibajte	8
04	Opustite kajenje	9
05	Redno si merite krvni tlak	10
06	Če imate hipertenzijo, redno jemljite predpisano antihipertenzivno terapijo in upoštevajte nefarmakološke ukrepe	11

Ali ste vedeli, da imajo osebe s hemofilijo dvakrat večjo verjetnost za zvišan krvni tlak (hipertenzijo) v primerjavi s splošno populacijo?¹

Študije so pokazale, da imajo osebe s hemofilijo višji povprečni krvni tlak, dvakrat večjo verjetnost za hipertenzijo in potrebujejo za zdravljenje hipertenzije več zdravil v primerjavi s splošno populacijo. Vzroki za višjo pojavnost niso pojasnjeni.¹

Kaj je krvni tlak?

Krvni tlak je sila krvi, ki pritiska na žilno steno odvodnic (arterij). Krčenje srca in lastnosti žil omogočajo, da se kri pretaka po telesu. Ko se srce skrči in požene kri po žilah, se krvni tlak zviša, imenujemo ga zgornji ali sistolični krvni tlak. Ko srce počiva med utripi, krvni tlak pade, imenujemo ga spodnji ali diastolični. Obe vrsti tlaka lahko izmerimo. Merska enota je milimeter živega srebra, skrajšano mmHg.^{2,3}



Vrednosti krvnega tlaka⁴

O zvišanem krvnem tlaku (hipertenziji) govorimo, ko je vrednost krvnega tlaka $\geq 140/90$ mmHg. Višje ko so vrednosti in dlje ko je hipertenzija neprepoznana in nezdavljena, večje je tveganje za srčne bolezni, srčno popuščanje, znotraj-možgansko krvavitev in možgansko kap. Okvarja tudi ledvice in oči. Težava pri hipertenziji je, da je brez meritev ne moremo pravočasno prepoznati in zdraviti, saj zvišan krvni tlak sprva ne povzroča simptomov in znakov bolezni. Zato ga imenujemo »tihi ubijalec«. Kot znan dejavnik tveganja za možgansko krvavitev pri osebah s hemofilijo tveganje za krvavitev dodatno poveča.¹⁻³

Krvni tlak	Zgornji krvni tlak (mmHg)		Spodnji krvni tlak (mmHg)
Optimalen	< 120	in	< 80
Normalen	120–129	in/ali	80–84
Visoko normalen	130–139	in/ali	85–89
Zvišan	≥ 140	in/ali	≥ 90

Kaj lahko storimo sami? Kako lahko zmanjšamo tveganje za nastanek hipertenzije?

K nastanku hipertenzije prispevajo nezdrave prehranjevalne navade, prekomerna telesna teža, pretirano uživanje alkohola in kuhinjske soli, kajenje ter nezadostna telesna aktivnost oz. njeno pomanjkanje.¹⁻⁶

Z zdravim življenjskim slogom lahko preprečite razvoj hipertenzije.

01

Izbirajte zdravo hrano

Izogibajte se (pol)pripravljeni hrani, ki običajno vodi k manjši uporabi sveže zelenjave in polnozrnatih živil, k večjemu vnosu kuhinjske soli, maščob in sladkorjev ter na splošno k povečanemu vnosu kalorij.²⁻⁶

Poskusite zaužiti vsaj tri kakovostne obroke dnevno, (ne izpuščajte obrokov) in zmanjšati porcije. Prisluhnite svojemu telesu, jejte počasi. Zmanjšajte vnos soli na manj kot 5 g na dan. Povečajte vnos svežega sadja in zelenjave. Poleg tega je priporočeno uživanje rib, oreščkov, nenasičenih maščob (olivno olje), majhnih količin rdečega mesa ter mlečnih izdelkov z odvzeto maščobo.²⁻⁶

Zmanjšajte vnos alkohola na manj kot 14 enot pri moških oz. na manj kot 8 enot pri ženskah na teden (1 enota alkohola = 10 ml ali 8 g čistega alkohola ≈ 25 ml žgane pijače, 2dl piva, 90 ml vina).^{3,4}



02

Vzdržujte primerno telesno težo

Zmanjšanje prekomerne teže, tudi le nekaj kilogramov, lahko dejansko pomaga znižati krvni tlak. Posamezniki z normalno telesno težo imajo manjše tveganje za hipertenzijo. Vzdržujte telesno težo ali jo zmanjšajte, tako da bo vaš indeks telesne mase (telesna teža (kg)/ višina² (m²)) enak 20–25 kg/m² ter obseg pasu < 94 cm pri moških oz. < 80 cm pri ženskah.²⁻⁴



03

Redno se gibajte

Vaše telo je ustvarjeno za gibanje. Navkljub hemofiliji ostanite aktivni. Ob ustrezni zaščiti in primerni fizični dejavnosti je krvavitev manj ali jih ni. Fizično aktivne osebe pa imajo manj težav s sklepi. Aktivnost pomaga tudi pri zniževanju krvnega tlaka.

Izberite aktivnost, ki vam ustreza in vas veseli, ter jo vključite v svoj vsakdan. To je lahko hoja, kolesarjenje, plavanje, ples, vrtnarjenje. Tudi če se vam zdi, da nimate časa, ne pozabite, da se seštevata tudi nekajkrat dnevno po 10 minut preprostih vaj. Še nekaj zamisli: parkirajte avto nekoliko stran in se sprehodite do svojega cilja, uporabljajte stopnice namesto dvigala, ob glasbi na radiu zaplešite, tudi če je dež, greste lahko z dežnikom na sprehod, če imate sedeče delo, vsako uro vstanite, se pretegnite in sprehodite. Pred načrtovanimi večjimi napori se posvetujte s svojim hematologom.

30 minut zmerne vadbe vsak dan bo pomagalo ohranjati telesno težo pod nadzorom in zniževati krvni tlak.²⁻⁵



04

Opustite kajenje²⁻⁴

Kajenje povišuje tveganja za razvoj različnih rakavih bolezni (npr. pljučni rak), a hkrati okvarja tudi krvne žile ter lahko povzroči razvoj hipertenzije.



05

Redno si merite krvni tlak¹

Za pravilno merjenje krvnega tlaka doma je tu nekaj nasvetov:⁷

- Pred meritvijo si pripravite pisalo in papir za zapis krvnega tlaka. Vsaj pol ure pred meritvijo ne jejte, ne pijte kave ali alkohola ter ne kadite. Vsaj 5 minut pred meritvijo udobno počivajte.
- Med meritvijo bodite sproščeni. Sedite na stolu z obema stopaloma na tleh. Manšeto namestite na ustrezno mesto, pod njo naj bo prostora za prst, med meritvijo naj bo v višini srca.
- Po meritvi si zapišite vrednosti zgornjega in spodnjega krvnega tlaka, srčni utrip in datum ter čas meritve.
- Meritve izvajajte vedno na isti nadlakti.

Če ste izmerili višjo vrednost od običajne, meritev ponovite z 2-minutnim presledkom. Če si večkrat izmerite povišan krvni tlak, se posvetujte s svojim zdravnikom. Posamezna meritev ni tako pomembna kot povprečje meritev v daljšem času.⁷



06

Če imate hipertenzijo, redno jemljite predpisano antihipertenzivno terapijo in upoštevajte nefarmakološke ukrepe

V vsakdanje življenje začnite vključevati fizično aktivnost. Pomembno je, da začnemo razvijati dobre navade že v zgodnji mladosti. Bodite dober vzor in s svojimi otroki telovadite ali igrajte aktivne igre, ponudite jim in skupaj izbirajte zdravo hrano. Ne kadite in z otroki se pogovarjajte o nevarnostih, povezanih s kajenjem.

Zdrave odločitve, povezane s telesno aktivnostjo in prehrano, ne bodo le zmanjšale tveganja za visok krvni tlak, temveč tudi za številne druge bolezni. Lahko bodo zmanjšale tudi število krvavitev, ki jih lahko utrpíte.

Navkljub prejetemu zdravljenju za hipertenzijo spremljajte svoj krvni tlak. Če je še previsok, se posvetujte s svojim zdravnikom, da vam bo antihipertenzivno terapijo prilagodil. Ne pozabite, da visok krvni tlak pogosto ne povzroča simptomov.¹⁻⁶

O dejavnikih tveganja in potrebnih spremembah načina življenja se pogovorite s svojim zdravnikom.

Dobre odločitve za svoje zdravje začnite sprejemati danes!

Datum meritve	Ura	Vrednost zgornjega tlaka	Vrednost spodnjega tlaka	Srčni utrip

Datum meritve	Ura	Vrednost zgornjega tlaka	Vrednost spodnjega tlaka	Srčni utrip

Datum meritve	Ura	Vrednost zgornjega tlaka	Vrednost spodnjega tlaka	Srčni utrip

Datum meritve	Ura	Vrednost zgornjega tlaka	Vrednost spodnjega tlaka	Srčni utrip

Datum meritve	Ura	Vrednost zgornjega tlaka	Vrednost spodnjega tlaka	Srčni utrip

Datum meritve	Ura	Vrednost zgornjega tlaka	Vrednost spodnjega tlaka	Srčni utrip

Datum meritve	Ura	Vrednost zgornjega tlaka	Vrednost spodnjega tlaka	Srčni utrip

Datum meritve	Ura	Vrednost zgornjega tlaka	Vrednost spodnjega tlaka	Srčni utrip

Datum meritve	Ura	Vrednost zgornjega tlaka	Vrednost spodnjega tlaka	Srčni utrip

Datum meritve	Ura	Vrednost zgornjega tlaka	Vrednost spodnjega tlaka	Srčni utrip

Datum meritve	Ura	Vrednost zgornjega tlaka	Vrednost spodnjega tlaka	Srčni utrip

Datum meritve	Ura	Vrednost zgornjega tlaka	Vrednost spodnjega tlaka	Srčni utrip

Datum meritve	Ura	Vrednost zgornjega tlaka	Vrednost spodnjega tlaka	Srčni utrip

Datum meritve	Ura	Vrednost zgornjega tlaka	Vrednost spodnjega tlaka	Srčni utrip



POROČANJE O NEŽELENIH UČINKIH

Pred uporabo zdravila natančno preberite Navodilo za uporabo. Če opazite katerikoli neželeni učinek, se posvetujte z zdravnikom, farmacevtom ali drugim zdravstvenim delavcem. O domnevnem neželenem učinku lahko poročate tudi neposredno Nacionalnemu centru za farmakovigilanco, na način, kot je objavljeno na spletni strani www.jazmp.si. Poročate lahko tudi podjetju Bayer d.o.o. preko e-pošte pv.slovenia@bayer.com ali telefona 01 58 14 476.

Vse slike so simbolične.

Informacije v tej brošuri so zgolj splošne narave in za izobraževalne namene. Niso namenjene postavljanju medicinske diagnoze ali zdravljenju in ne morejo nadomestiti strokovnega nasveta vašega hematologa. Če imate kakršna koli vprašanja v zvezi s svojo boleznijo in njenim zdravljenjem, se posvetujte z zdravstvenim osebjem.