

HIPERTENZIJA -VISOK KRVNI PRITISAK JE ŠIROKO RASPROSTRANJENA BOLEST

Skoro svaki drugi odrasli stanovnik
Crne Gore izložen je visokom riziku od
moždanog udara ili infarkta srca!

KOD VEĆINE OBOLJELIH SIMPTOMI VISOKOG KRVNOG PRITISKA SU GOTOVO NEPRIMJETNI

Jedini način da otkrijete imate li visok
krvni pritisak je da ga izmjerite!

HIPERTENZIJA -VISOK KRVNI PRITISAK JE HRONIČNA BOLEST

Iako je hipertenzija neizlječiva,
lako se može kontrolisati!

NAJBOLJI LIJEK ZA HIPERTENZIJU JE DA SE ODLUČIMO ZA ZDRAV STIL ŽIVOTA

Normalizacija tjelesne težine,
fizička aktivnost, pravilna ishrana,
umjereno korišćenje alkoholnih pića i
kuhinjske soli su najbolji lijekovi.

Populaciona savjetovališta:

DOM ZDRAVLJA BERANE

tel.051-236-584, 051-233-324
domzdravljaberane@t-com.me

DOM ZDRAVLJA ANDRIJEVICA

tel. 063-200-378, 051-243-949
jzudza@t-com.me

DOM ZDRAVLJA BIJELO POLJE

tel. 069-346-837, 050-432-327
dom_zdrav_bp@t-com.me

DOM ZDRAVLJA PLAV

tel. 067-819-554, 051-251-103
dzplav@t-com.me

DOM ZDRAVLJA ROŽAJE

tel.067-639-029, 051-271-347
dzrozaje@t-com.me

caritas je nevladina organizacija koja
LUXEMBOURG se zalaže za jednakost
muškaraca i žena, a posebno za dobrobit ljudi sa
posebnim potrebama, bez obzira kojeg su porijekla,
starosti, nacionalnosti, filozofskog ili vjerskog
ubjeđenja.

Da bi reagovao na priličnu izbjeglicu sa sjeveroistoka
Crne Gore, Caritas Luxembourg je otvarajući
kancelariju u Beranama, oktobra 2000.godine,
inicirao program podrške i reintegracije u region
njihovog porijekla, odnosno opštine Berane, Plav,
Andrijevića, Bijelo Polje i Rožaje. Osnovna svrha
programa je poboljšanje opšte ekonomske situacije,
podrškom projektima lokalnog stanovništva, kao i
projektima koji omogućavaju lakšu reintegraciju
povratnika. U okviru ovog programa, u protekle četiri
godine, Caritas Luxembourg je implementirao 50
projekata u ukupnoj vrijednosti od 9.000.000 eura.

HIPERTENZIJA

Znate li koji su rizici?



Hipertenzija (*Hypertensio arterialis, hypertension*)

- bolest savremenog čovjeka koja se ispoljava vrijednostima krvnog pritiska iznad **140/90**. Njene posljedice su poremećaj rada vitalnih organa: srca, krvnih sudova, bubrega i mozga, a često izaziva i slabovidost i slijepilo.

Danas su hipertenzija i njene komplikacije, infarkt miokarda, šlog i oštećenje bubrega glavni uzroci smrtnosti u Crnoj Gori.

Većina ljudi sa neliječenom hipertenzijom će tokom života doživjeti neku od komplikacija uzrokovanih visokim pritiskom.



Osobe s povišenim krvnim pritiskom **četiri puta** češće doživljavaju infarkt, a **sedam puta** češće moždani udar, dok se kod

hipertoničara koji se liječe, opasnost od kardiovaskularnih bolesti upola smanjuje.

Kod hipertenzije u početku bolesti obično nema nikakvih simptoma. Oni se javljaju kasnije, kada je već došlo do komplikacija bolesti. Zato je neophodno da povremeno mjerite krvni pritisak iako se osjećate zdravo.



Nekada su tegobe neodređene ili im čovjek ne pridaje veći značaj. Kod mlađih osoba to može da bude osjećaj uznemirenosti, hladne šake i stopala, brzo mijenjanje boje lica ili poremećaj spavanja. Stariji bolesnici češće osjećaju jutarnje potiljačne glavobolje, vrtoglavicu i zujanje u ušima.

Kasnije kada se pritisak fiksira tegobe su izraženije, pa se može javiti otežano disanje pri naporu, kasnije i u miru, osjećaj nepravilnog srčanog rada, bolovi u grudima, noćno mokrenje, utrnulost prstiju, grčevi u mišićima...

Šta utiče na krvni pritisak - hipertenziju?

Na razvoj arterijske hipertenzije utiču slijedeći faktori:

- Nasljedni (genetski) faktori,
- Povećana tjelesna težina,
- Prekomjerno unošenje soli,
- Neumjereno unošenje alkohola,
- Nedovoljna fizička aktivnost,
- Izloženost stresu,
- Starenje.



Kako se liječi hipertenzija?

Blaga hipertenzija se može korigovati promjenom načina života:

- prestankom pušenja,
- smanjenjem tjelesne težine,
- pravilnom ishranom,
- redovnim fizičkim aktivnostima.

Ukoliko promjena načina života ne da rezultate za 3-6 mjeseci, uključuju se lijekovi.