

Ukoliko ne daje nikakve simptome, nizak krvni pritisak ne mora da se leći. Problem može da nastane kada pritisak naglo padne, jer to može da dovede do smanjene prokrvljenosti bubrega, mozga, srca i uzrokuje ozbiljnije zdravstvene probleme, posebno kod starijih ljudi



# Nagli pad krvnog pritiska može biti opasan

TEKST: RADENKA MARKOVIĆ

**S**matra se da oko pola savremene populacije pati od hipertenzije. Broj onih čiji je krvni pritisak niži od optimalnog je znatno manji i oni, za razliku od ljudi sa hipertenzijom, zapravo i nemaju veliki zdravstveni problem, jer nizak pritisak u najvećem broju slučajeva nije opasan.

Kako objašnjava dr Jelena Suzić Lazić, specijalista interne medicine na Odeljenju kardiologije Klinike za internu medicinu „Dr Dragiša Mišović-De-dinje“, ukoliko osoba s niskim pritiskom nema nikakve simptome, takav pritisak se može smatrati normalnom pojavom i ne zahteva nikakvo lečenje. „Problem može da nastane kada se pad krvnog pritiska desi naglo. On tada može da dovede do smanjene prokrvljenosti važnih organa kao što su bubrezi, mozak i srce i uzrokuje ozbiljni-



je zdravstvene probleme. Ovo može da bude naročito opasno kod starijih ljudi, pa se njima savetuje naročit oprez“, kaže naša sagovornica.

### Normalno je da leti pritisak pada

Ona pojašnjava da je nizak krvni pritisak nekada samo znak da je neophodno da se koriguje terapija, odnosno da se smanji doza lekova za visok krvni pritisak. Međutim, nizak

pritisak može da bude i propratna pojava ozbiljnih oboljenja, kao što su teške infekcije, srčana slabost, malokrvnost, alergijske reakcije, krvarenja, oboljenja žlezda sa unutrašnjim lučenjem.

Dr Jelena Suzić Lazić navodi da se niskim pritiskom smatra gornji, sistolni pritisak manji od 90 mm živinog stuba i dijastolni, donji, manji od 60 mm živinog stuba. Dodaje, međutim, da je tokom letnjih meseci, pad krvnog pritiska uobičajen, jer naš organizam održava optimalnu temperaturu organizma širenjem krvnih sudova, odnosno vazodilatacijom i znojenjem.

„Ova dva mehanizma čine da krvni pritisak pada, što je naročito izraženo ukoliko ne uzimamo dovoljno tečnosti

da nadoknadimo taj gubitak. Da je krvni pritisak opao, najčešće ukazuju sledeći simptomi: vrtoglavica, nesvestica, glavobolja, mučnina, zamor, nedostatak koncentracije. Često je upravo glavobolja ta koja nam signalizira da nismo uneli dovoljno tečnosti. Ovo je posebno izraženo kod žena, kod kojih i blaga dehidracija izaziva uporne glavobolje, što negativno utiče na raspoloženje, povećava zamor, smanjuje koncentraciju“, objašnjava doktorka.

Prema njenim rečima, ukoliko se simptomi niskog krvnog pritiska javljaju isključivo tokom leta, najvažnije je da se poveća unos tečnosti i tako spreči pregrevanje organizma. Od tečnosti je najbolje uzimati vodu dok bi alkoholna

### Kafa samo kratkotrajno podiže pritisak

Obično se smatra da kafa podiže pritisak i da je preporučljivo piti je kada pritisak padne. Dr Jelena Suzić Lazić kaže da je to delimično tačno. „Istraživanja su pokazala da kafa ne podiže pritisak dugoročno, već samo trenutno. Zbog toga se pijenje kafe u umerenim količinama ne zabranjuje ni osobama koje imaju povišen pritisak. Iako pijenje čak i šest šolja kafe dnevno, pri čemu 200 ml kafe sadrži 100 mg kofeina, nije povezano s većim rizikom oboljevanja i umiranja, unos od 200 mg kofeina dnevno se smatra optimalnim. Tremor, odnosno drhtanje, problemi sa spavanjem, stres, nervoza mogu biti simptomi prekomernog unosa kafe“, navodi naša sagovornica.



# VODIČ ZA NIZAK KRVNI PRITISAK

## NIZAK PRITISAK:

Gornji, sistolni pritisak manji od 90 mm živinog stuba.

Dijastolni, donji pritisak, manji od 60 mm živinog stuba.

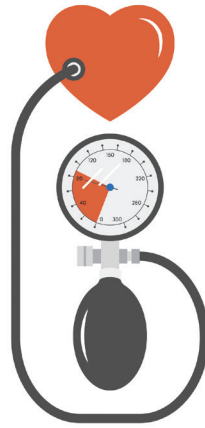
**SIMPTOMI NISKOG KRVNOG PRITISKA:** vrtoglavica, nesvestica, glavobolja, mučnina, zamor, nedostatak koncentracije.

## ŠTA SVE MOŽE IZAZVATI NAGLI PAD KRVNOG PRITISKA:

1. Dehidracija. Kod žena čak i blaga dehidracija izaziva uporne glavobolje.
2. Nedostatak vitamina B kompleksa, odnosno vitamina B12 i folne kiseline
3. Neodgovarajuća doza lekova za pritisak.
4. Korišćenje antidepresiva.

## U SLUČAJU NISKOG PRITISKA TOKOM CELE GODINE:

- \*soliti hranu, jer slana hrana podiže pritisak
- \*izbegavati obilnije obroke i jesti češće i manje porcije
- \*uzimati raznovrsnu ishranu sa što manje prostih ugljenih hidrata kao što su beli hleb i šećeri
- \*jesti više voća i povrća, ribe, piletine i proizvoda od celog zrna žitarica
- \*redovno vežbati, uz unošenje više tečnosti i lagan obrok sat i po pre vežbanja
- \*ne menjati naglo položaj tela, već ustajati polako
- \*izbegavati dugo stajanje i sedenje s prekrštenim nogama



pića i zaslađene napitke valjalo izbegavati. Zato je leti poželjno uvek sa sobom nositi flašicu vode i piti je ne čekajući da se javi osećaj žeđi, jer kada osetimo da smo žedni, organizmu već znatno manjka tečnosti. To posebno važi za starije osobe i decu, budući da je kod njih smanjen osećaj žeđi.

## Više voća, manje hleba

S druge strane, ističe dr Jelena Suzić Lazić, ukoliko izbegavamo izlaganje suncu, nosimo šešir i široku odeću svetlih boja i od prirodnih materijala, češće se tuširamo i boravimo u klimatizovanim prostorijama dodatno ćemo sprečiti širenje krvnih sudova i nagli pad krvnog pritiska.

„Ljudima koji od niskog krvnog pritiska pate ne samo leti nego i tokom cele godine pomoći će promena navika u ishrani, kao što je soljenje hrane, jer slana hrana podiže pritisak. Oni bi trebalo da izbegavaju obilnije obroke i da jedu češće i manje porcije, kako bi sprečili fiziološki pad pritiska nakon obroka. Savetuje im se raznovrsna ishrana sa što manje prostih ugljenih hidrata kao što su beli hleb i šećeri, a sa što više voća i povrća, ribe, piletine i proizvoda od celog zrna žitarica. Nedostatak vitamina B kompleksa, odnosno vitamina B12 i folne kiseline, takođe može da dovede do malokrvnosti i pada krvnog pritiska“, kaže naša sagovornica i dodaje da je nekada dovoljno da se samo koriguje doza lekova za pritisak. Pad pritiska

može da nastane i kao neželjeni efekat korišćenja nekih lekova, na primer antidepresiva.

## Ne ustajati naglo i ne stajati dugo u mestu

Naša sagovornica kaže da u svakom slučaju nije preporučljivo da vežbamo kada nam pritisak padne, jer možemo da se povredimo. Ipak, dodaje, da postoje određeni fizički pokreti, kao što je aktiviranje mišića nogu, koje možemo da radimo kako bismo stimulisali porast krvnog pritiska.

„Ležanje će pospešiti prokrvljenost mozga i smanjiti osećaj omaglice i vrtoglavice. Preporučuje se da se noću spava na uzdignutom uzglavlju, kako bi se izbegle jutarnje vrtoglavice. Dugoročno, redovno vežbanje pomaže osobama koje su sklone niskom pritisku. Njima se preporučuje veći unos tečnosti tokom aktivnosti, najbolje sportskih napitaka sa mineralima“.

Osobama sa niskim pritiskom, ističe dr Jelena Suzić Lazić, savetuje se pridržavanje sledećih pravila: obrok i to lagan, treba da uzmu najmanje sat i po pre vežbanja i da izbegavaju da vežbaju po vrućini. Oni koji imaju simptomski nizak pritisak, trebalo bi da vode računa da ne menjaju naglo položaj tela, već da ustaju polako, da ne sede s prekrštenim nogama i da izbegavaju duže stajanje u mestu. Osobama koje pak imaju proširene vene, pomaže nošenje medicinskih kompresivnih čarapa, jer



## S godinama pritisak raste

Objašnjavajući zašto žene više pate od niskog pritiska i zašto se dešava da u određenom trenutku pritisak počne da im skače, pa žena koja je celog života bila hipotenzivna, odjednom mora da pije lekove za visok pritisak, doktorka kaže da krvni pritisak prirodno raste s godinama, najviše zbog toga što krvni sudovi postaju krući.

„Već od 30. godine života krvni pritisak progresivno raste, pa u starijem dobu većina ljudi boluje od hipertenzije. Hormonski status, razlike u genetskim faktorima, ali i životnom stilu, uslovile su da do šezdesetih godina života muškarci češće boluju od povišenog pritiska.“

to može da im poboljša cirkulaciju i reguliše krvni pritisak.

## “Visoko-normalan” pritisak znak upozorenja

U životu se dešava da ljudi kojima je pritisak 100/70 normalan, osećaju određene simptome hipertenzije i kad im pritisak skoči na 135/85. To medicinski gledano nije hipertenzija, jer je u okviru standardnih vrednosti, ali postavlja se pitanje šta oni da rade ako u tim trenucima osećaju glavobolju, pritisak u potiljku i slične simptome.

Naša sagovornica odgovara da se prema evropskim preporukama krvni pritisak u opsegu od 130-139, sistolni i 85-89, dijastolni, smatra tzv. visoko-normalnim.

„Pokazalo se da osobe koje imaju ove vrednosti krvnog pritiska, imaju ne samo povišen rizik za razvoj visokog krvnog pritiska tokom života već i značajno veći rizik od aritmija, srčanog i moždanog udara. Prema tome, ove vrednosti su znak upozorenja, pa se njima savetuju češće kontrole krvnog pritiska, ali i promena životnih navika: prestanak pušenja za pušače, započinjanje redovne fizičke aktivnosti, mršavljenje za one koji su gojazni, veći unos voća i povrća, manji unos soli i slično. Zato su stručnjaci u Američkom društvu kardiologa, u poslednjim preporukama, kao povišen krvni pritisak označili vrednosti 130/80 i više, a očekuje se da će i evropska udruženja prihvatiti ovaj stav.“