



ХИПЕРТЕНЗИЈА КАО ФАКТОР РИЗИКА ОДРАСЛОГ СТАНОВНИШТВА

Мр сц.мед. Наташа Мицковски-Каталина

„Батутови дани”, 23–24. октобар 2014.

Хипертензија

≥ 140 / ≥ 90 mmHg



Категоризација пацијената на основу вредности крвног притиска

Категорија (ESH-ESC)	Систолни притисак (mmHg)	Дијастолни притисак (mmHg)
Оптималан притисак	<120	<80
Нормалан притисак	120-129	80-84
Висок нормална притисак	130-139	85-89
Хипертензија-стадијум 1	140-159	90-99
Хипертензија-стадијум 2	160-179	100-109
Хипертензија-стадијум 3	≥180	≥110
Изолована систолна хипертензија	≥140	<90
Категорија (JNC7)	Систолни притисак (mmHg)	Дијастолни притисак (mmHg)
Нормалан притисак	<120	<80
Трехипертензија	120-139	80-89
Хипертензија-стадијум 1	140-159	90-99
Хипертензија-стадијум 2	≥160	≥100
Изолована систолна хипертензија	≥140	<90
Изолована дијастолна хипертензија	≤140	≥90



High
Systolic 140 or above OR
Diastolic 90 or above

Pre-High

Systolic between 121-139 OR
Diastolic between 81-89

Normal

Systolic 120 or less AND
Diastolic 80 or less

Извор: Mancia G, De Backer G, Dominiczak A, Cifkova R, Fagard R, Germano G, et al. ESH-ESC Task Force on the Management of Arterial Hypertension. 2007 ESH-ESC Practice Guidelines for the Management of Arterial Hypertension: ESH-ESC Task Force on the Management of Arterial Hypertension. J Hypertens. 2007;25(9):1751-62.

Chobanian AV, Bakris GL, Black HR, Cushman WC, Green LA, Izzo JL Jr, et al. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure: the JNC 7 report. JAMA 2003;289:2560-72.

„Батутови дани”, 23-24. октобар 2014.



**Systolic 140 or above OR
Diastolic 90 or above**

**Systolic between 121-139 OR
Diastolic between 81-89**

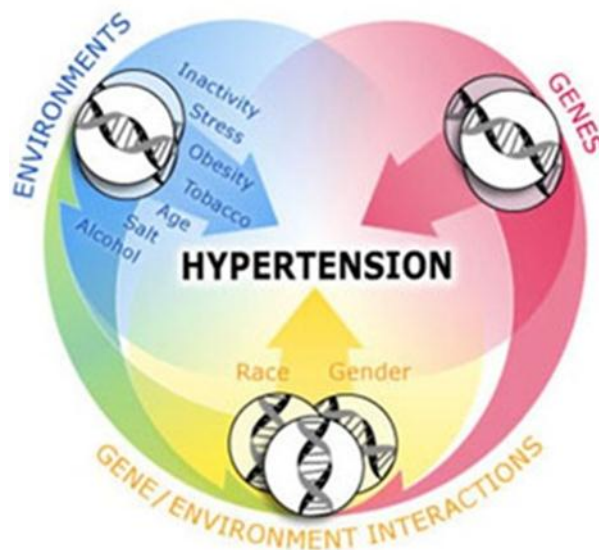
**Systolic 120 or less AND
Diastolic 80 or less**

Хипертензија – подела према узроку

Термин **есенцијална (идиопатска, примарна) хипертензија** односи се на хипертензију чији је узрок непознат, односно не може се повезати са обољењем/стањем за које је познато да узрокује хипертензију.

У готово 90% свих случајева хипертензије, узрок је непознат.

Под **секундарном хипертензијом** подразумева се хипертензија која је удружена са обољењем/поремећајем за које је познато да узрокује хипертензију.



Извор: Mancia G, De Backer G, Dominiczak A, Cifkova R, Fagard R, Germano G, et al. ESH-ESC Task Force on the Management of Arterial Hypertension. 2007 ESH-ESC Practice Guidelines for the Management of Arterial Hypertension: ESH-ESC Task Force on the Management of Arterial Hypertension. J Hypertens. 2007;25(9):1751–62.

Хипертензија – примарна

Различити фактори ризика су повезани са настанком есенцијалне хипертензије:

- Присуство хипертензије код једног или код оба родитеља



- Прекомеран унос соли



- Прекомерно конзумирање алкохолних пића



- Гојазност



- Промене у грађи великих артеријских крвних судова услед старења



- Недовољна физичка активност



- Дислипидемија



- Повећаног уноса фруктозе преко слатких пића



- Особе са поремећајима личности

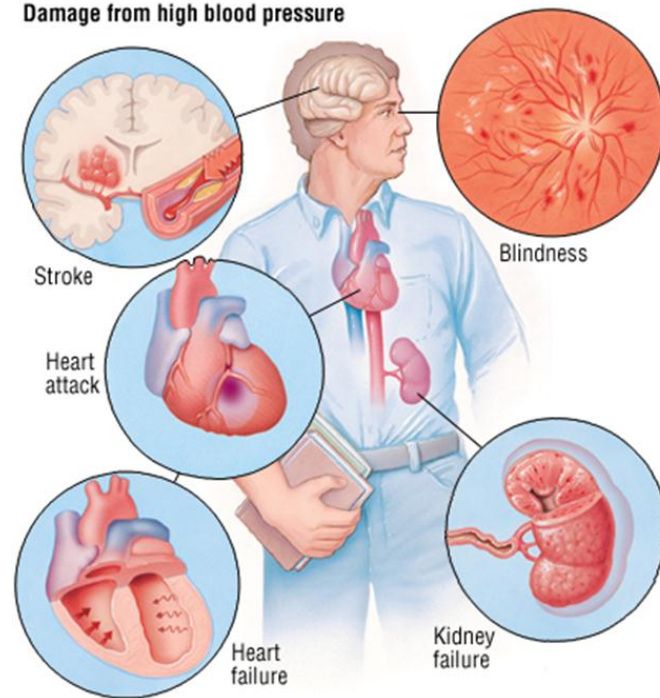


Хипертензија - чињенице

Познате су следеће чињенице везане за ризик удружен са хипертензијом:

- Хипертензија је водећи фактор ризика за рани настанак кардиоваскуларних болести, значајнији од пушења, дијабетеса и дислипидемије. Код старијих људи (>65 година), висина систолног крвног притиска, односно вредност пулног притиска, важнији су показатељи ризика од висине дијастолног притиска.
- Хипертензија повећава ризик од настанка срчане инсуфицијенције у свим добним групама и он је директно повезан са степеном пораста крвног притиска.
- Хипертрофија леве коморе је честа код болесника са хипертензијом и повезана је са повећаном инциденцијом срчане инсуфицијенције, аритмија, фаталних инфаркта миокарда, и напрасне срчане смрти.
- Хипертензија је најчешћи и најзначајнији фактор ризика за настанак исхемијског možданог удара и интракранијалне хеморагије.
- Хипертензија је значајан фактор ризика за настанак нових болести бубрега (хипертензивна нефросклероза), као и фактор ризика за погоршање хроничних болести бубрега.

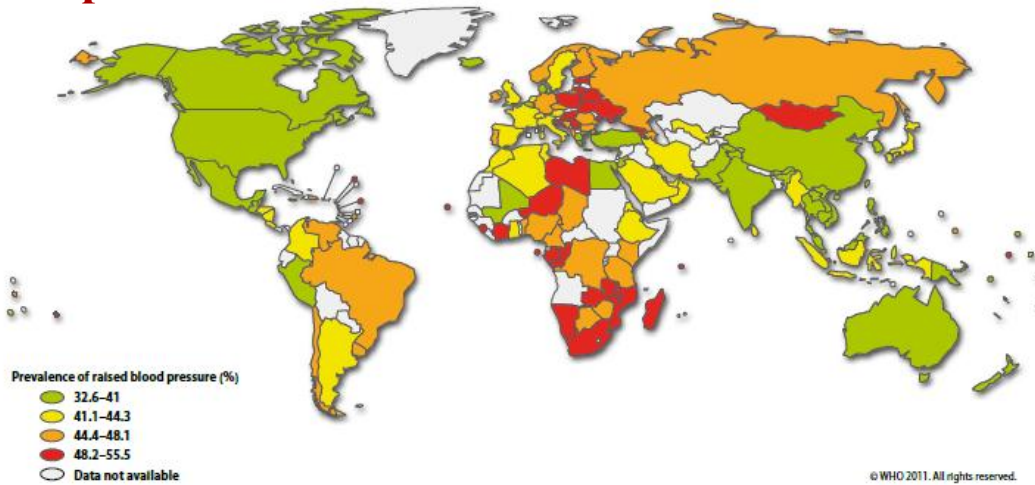
Damage from high blood pressure



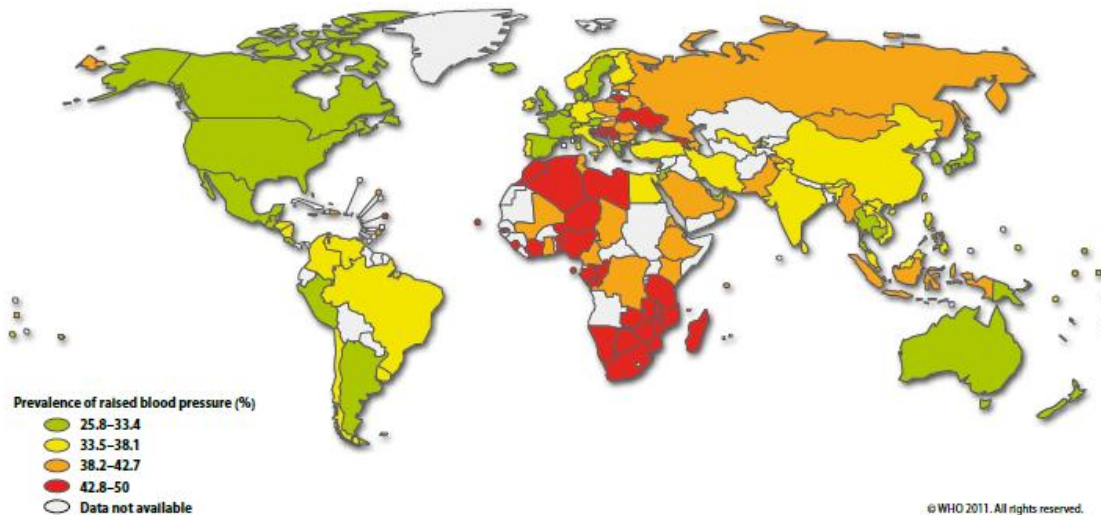
Оштећење виталних органа
услед дуготрајног деловања
хипертензије (оштећење
циљних органа)

Хипертензија

Мушкарци



Жене

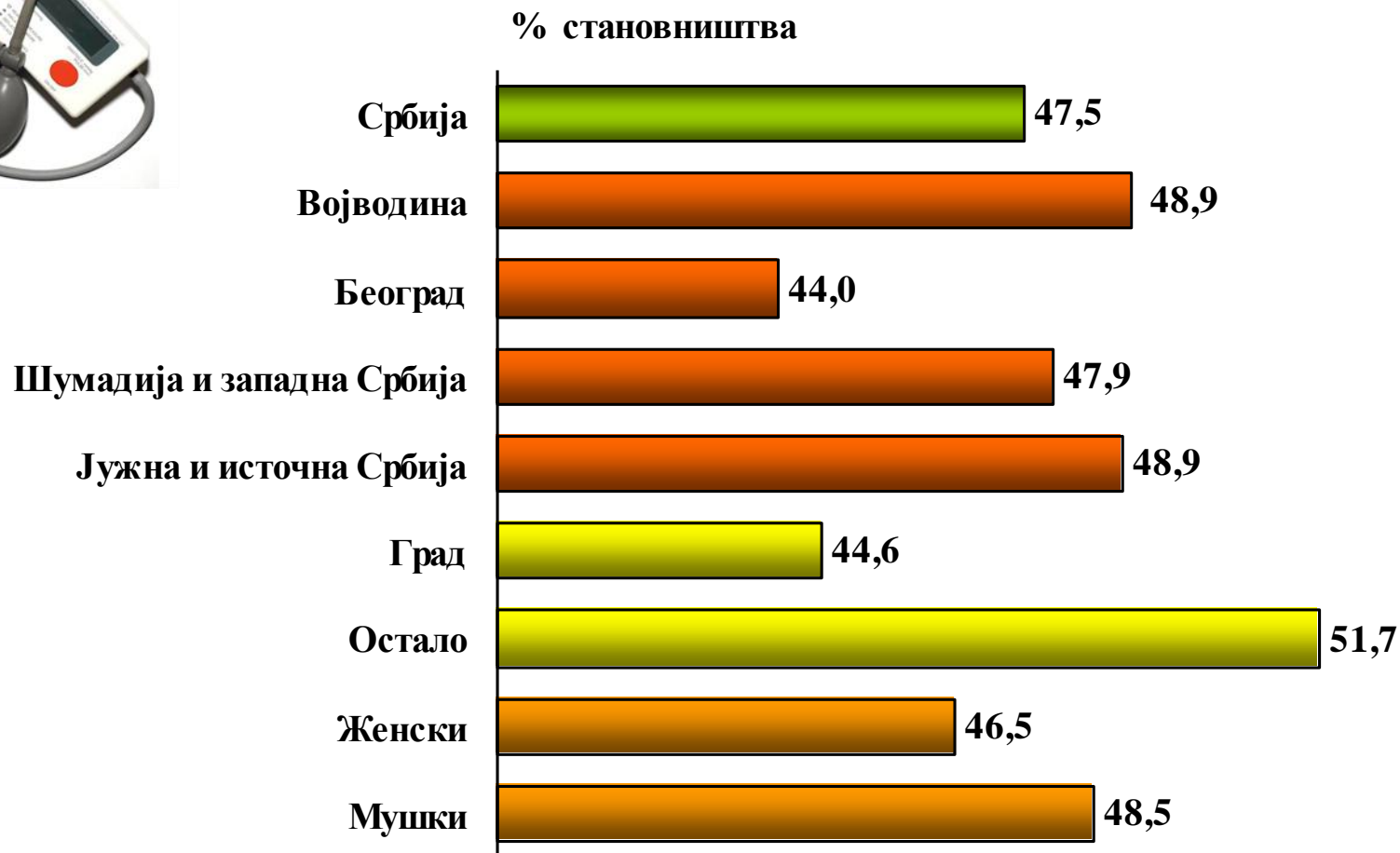


Преваленција ХТА

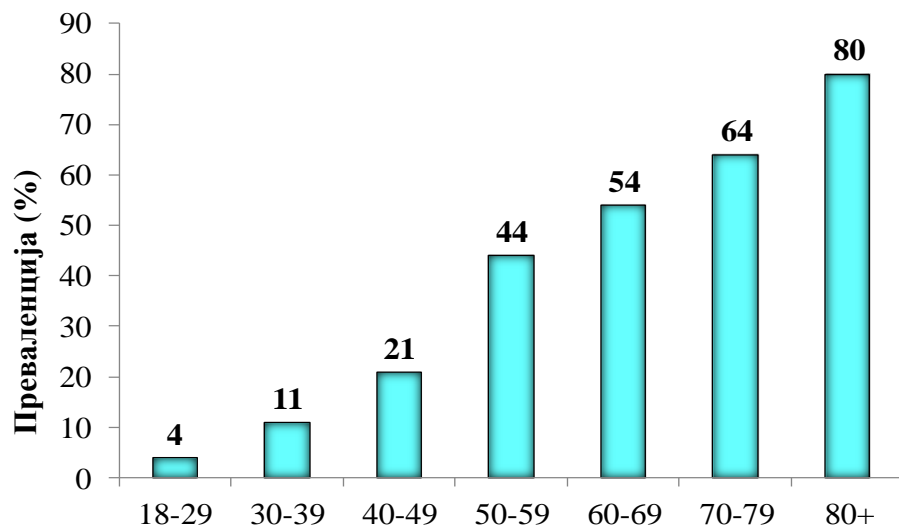
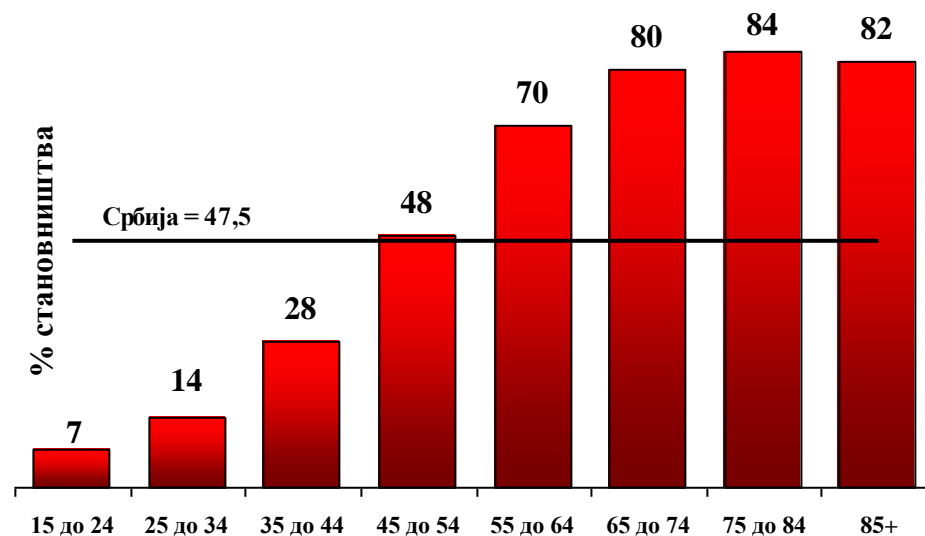
40% у свету
30% у развијеним
земљама запада
80% код особа
старијих од 80
година



Хипертензија и прехипертензија



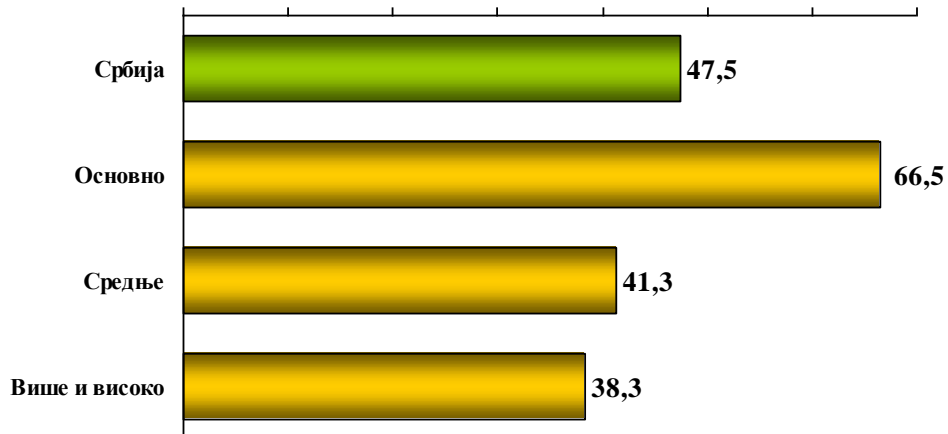
Хипертензија и прехипертензија



Хипертензија и прехипертензија

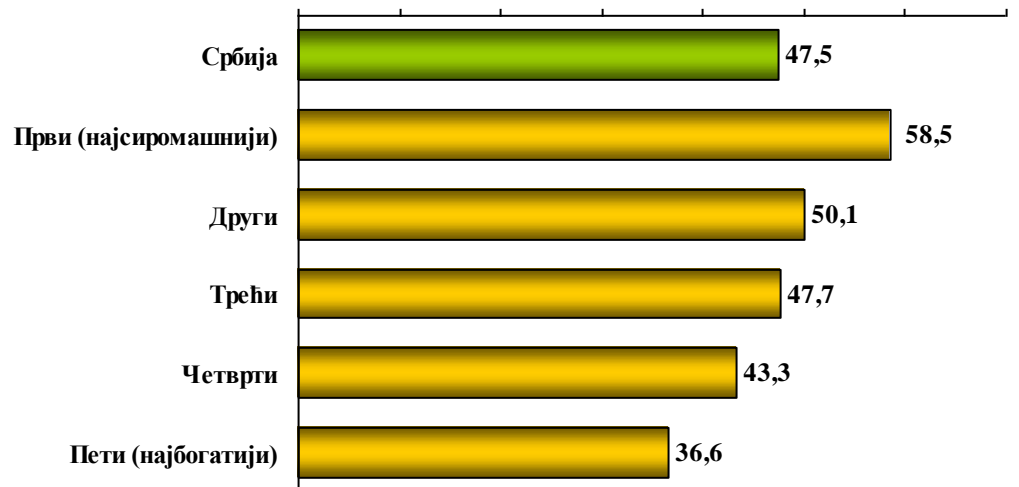
% становништва

0 10 20 30 40 50 60 70

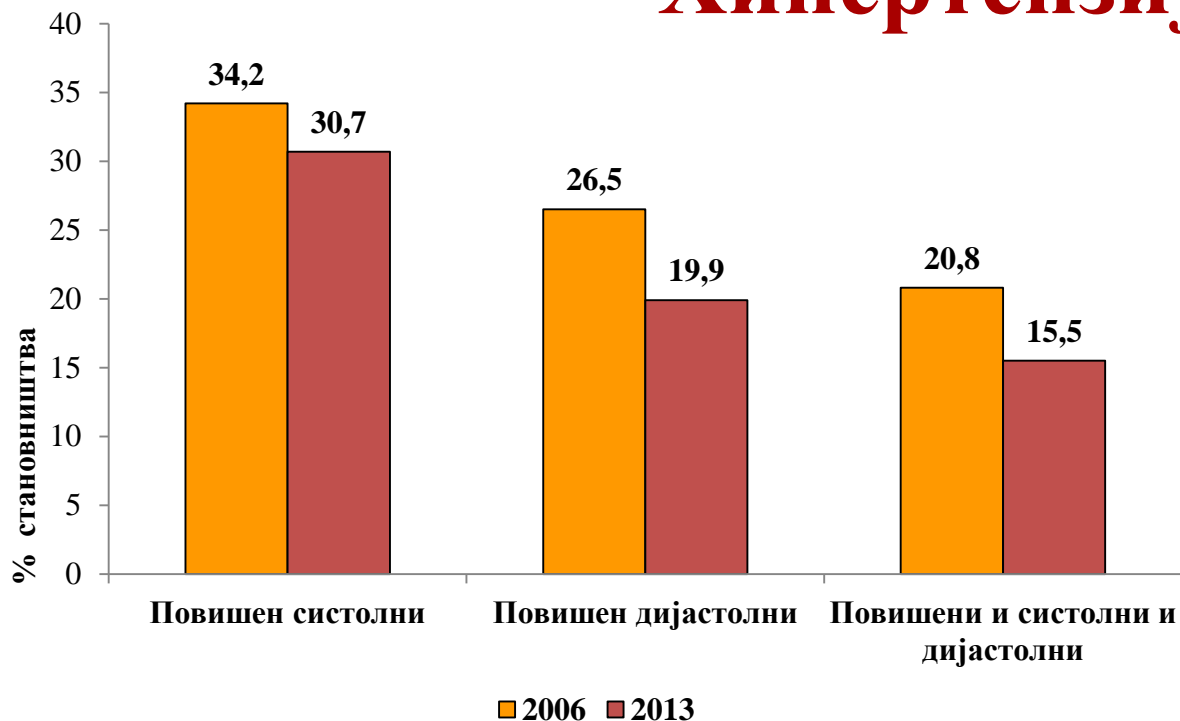


% становништва

0 10 20 30 40 50 60 70

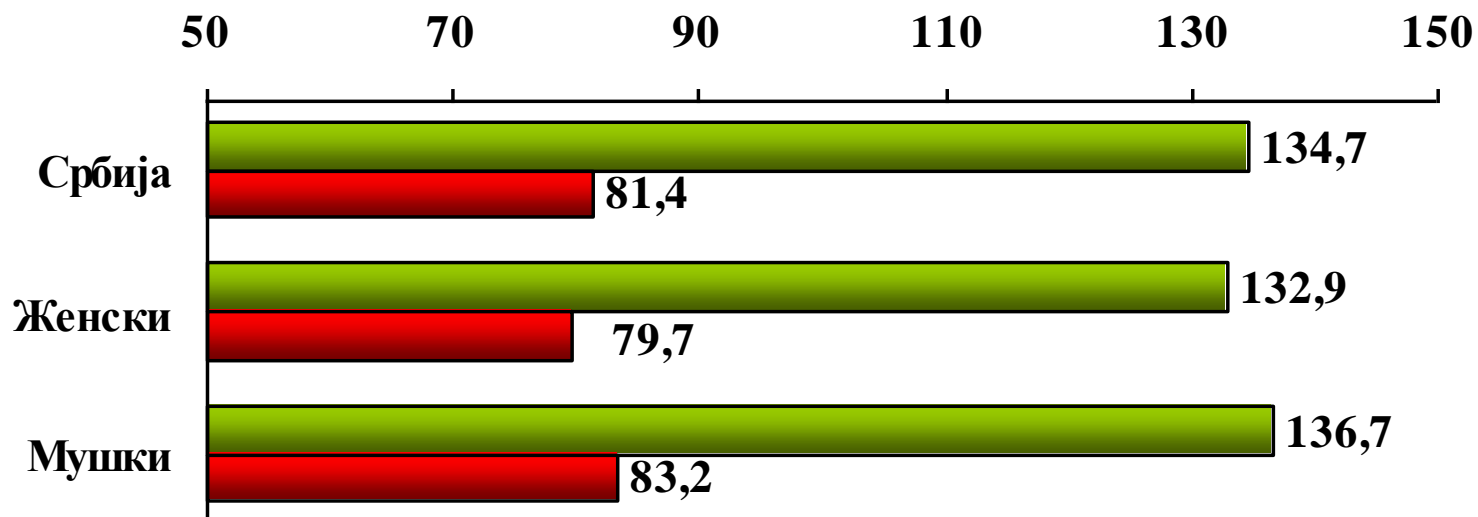


Хипертензија

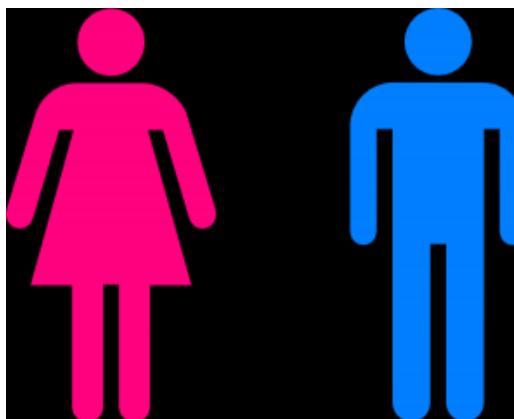


Крвни притисак	2000	2006	2013
	mmHg	mmHg	mmHg
Систолни	133,7	134,2	134,7
Дијастолни	82,7	82,0	81,4

Хипертензија и прехипертензија



■ Систолни ■ Дијастолни

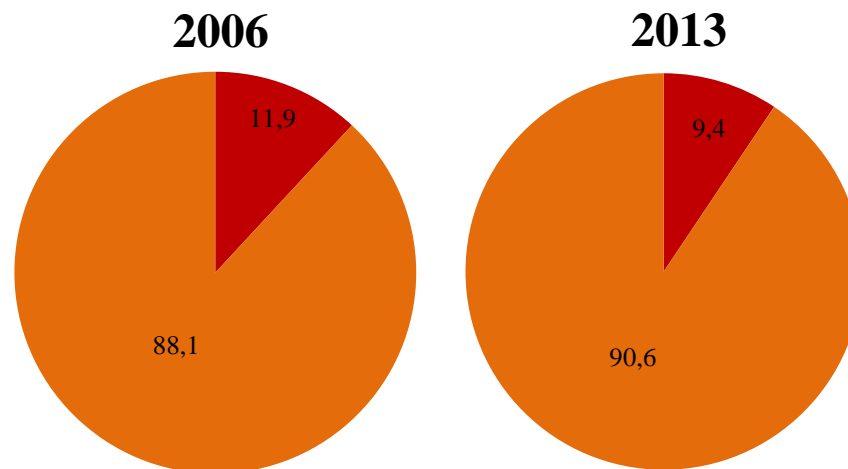




Хипертензија



Хипертензија

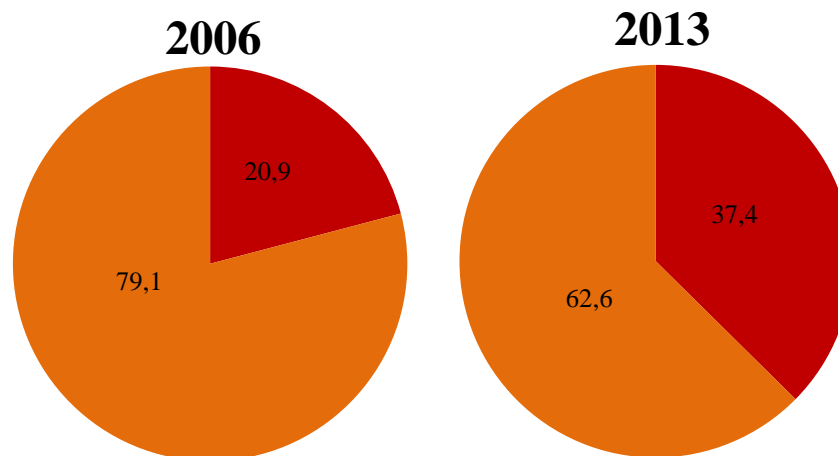


■ Хипертоничари који се не лече

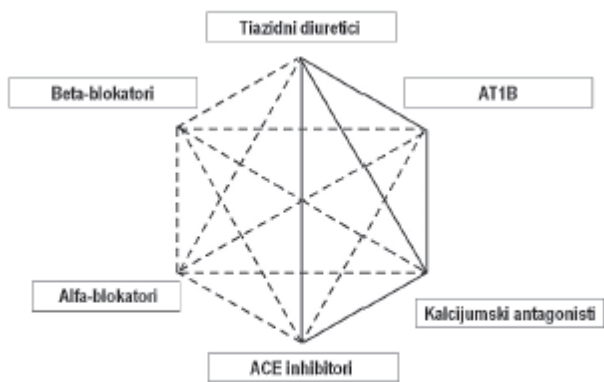
■ Хипертоничари који се лече



Хипертензија



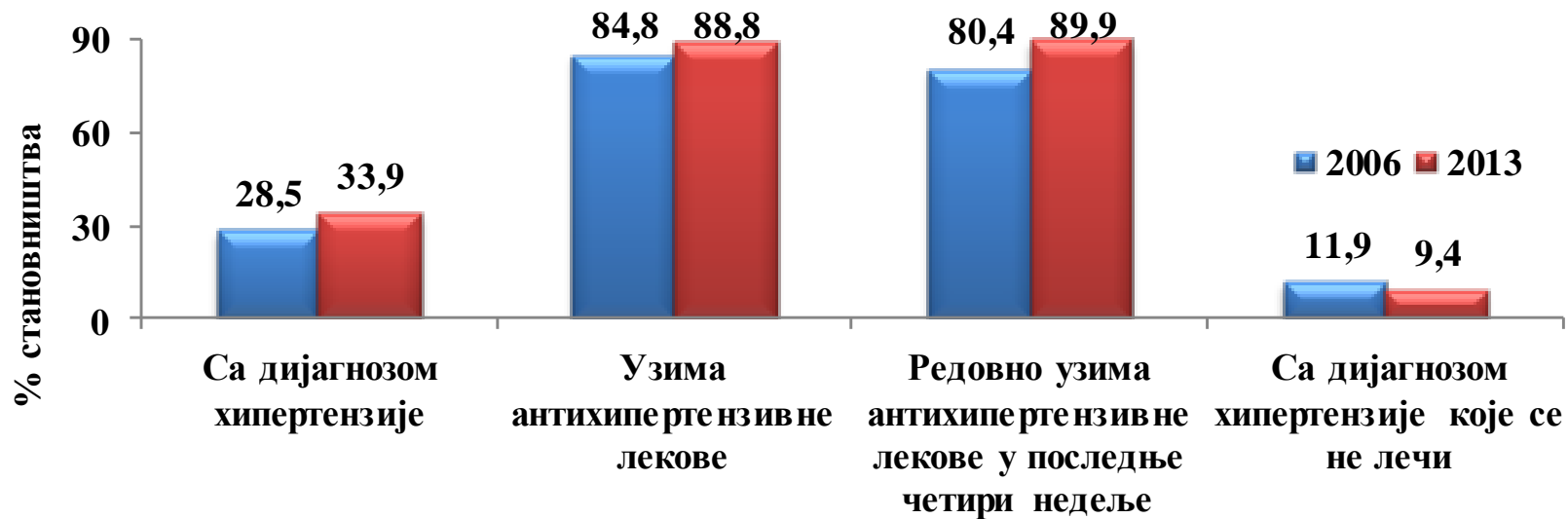
- **Лечење и нормалне вредности**
- **Повишене вредности и терапија**



dreamstime.com

„Батутови дани”, 23–24. октобар 2014.

Хипертензија










Хипертензија - закључак

У Србији је скоро свака друга одрасла особа (47,5%) имала хипертензију или потенцијалну хипертензију (имали на мерењу повишен систолни и/или дијастолни крвни притисак, или су узимали лекове за снижавање крвног притиска)

- Повишени крвни притисак је био присутнији код мушкараца, становника старијих од 45 година, особа које не живе у градском типу насеља, у региону Војводине, затим код становника са нижим степеном образовања, најсиромашнијих и сиромашних;
- Приком мерења крвног притиска током Истраживања, скоро сваки седми одрасли становник (15,5%) је имао повишене вредности и систолног и дијастолног крвног притиска;
- У популацији жена је измерена значајно нижа просечна вредност, како систолног тако и дијастолног крвног притиска;
- Сваки трећи одрасли становник (33,9%) Србије је изјавио да му је хипертензија дијагностикована од стране лекара;
- У популацији становника који су узимали антихипертензивне лекове, готово 90% њих је то чинило редовно у месецу који претходио Истраживању;
- Проценат становништва које је редовно узимало лекове за снижавање крвног притиска и на мерењу имало нормалан крвни притисак, износио је 37,4%.

Хипертензија - закључак

Nefarmakološka mera	Preporuka	Prosečno smanjenje sistolnog krvnog pritiska (raspon*)
Smanjenje telesne težine	Održavati normalnu telesnu težinu (BMI 18,5–24,9 kg/m ²)	5–20 mmHg / 10 kg 
Pridržavati se DASH diijete	Ishrana bogata voćem, povrćem, mlečnim proizvodima od obranog mleka, siromašna u zasićenim mastima	8–14 mmHg 
Ograničenje unosa soli	Najviše 6 g kuhinjske soli dnevno, ili 2,4 g natrijuma	2–8 mmHg 
Fizička aktivnost	Redovna aerobna aktivnost (šetnja brzim hodom, najmanje 30 minuta dnevno, 5 puta nedeljno)	4–9 mmHg 
Ograničenje unosa alkohola	Ograničiti konzumiranje alkohola na 2 pića dnevno za muškarce i 1 piće dnevno za žene	2–4 mmHg 

* efekat zavisi od doze i trajanja mere

BMI – body mass index; DASH – Dietary Approaches to Stop Hypertension

Редукција од 5mmHg = редукција **МУ** за 14%
редукција **СУ** за 9%
редукција **ОС** за 7%





Хвала на пажњи!

„Батутови дани“, 23–24. октобар 2014.