

Zdrav način življenja — pomemben prispevek k preprečevanju in zdravljenju zvišanega krvnega pritiska

POVZETEK. Med zahrbtnimi boleznimi, ki dolgo časa ne pokažejo posledic, je tudi visok krvni pritisk. Pri njegovem preprečevanju in zdravljenju je zato pomembno aktivno in trajno sodelovanje bolnika. To zahteva zlasti ustrezno ureditev: zdravega načina življenja (delo — počitek — rekreacija), opustitev škodljivih navad in razvad (prehrana — debelost, kaja, kava, tablete) in dietno (zlasti neslano) prehrano.

HEALTHY WAY OF LIFE — A SIGNIFICANT CONTRIBUTION TO PREVENTION AND TREATMENT OF HYPERTENSION. Hypertension ranks among the insidious conditions, in which the consequences are revealed only within a longer period of time. Therefore, the prevention and treatment of this disease call for a permanent active collaboration of the patient, who should adopt a healthy way of life (work-rest-exercise) and appropriate diet (unsalted food) and give up bad habits (overeating leading to obesity, smoking, coffee drinking, taking of drugs).

Zanesljivo lahko zavrnemo misel, ki je med ljudmi skorajda že zakoreninjena, da večina bolezni nastopi tako rekoč iznenada, lahko bi rekli, kot strela z jasnega. Resnica je namreč, da se mnogo bolezni, zlasti kroničnih, pripravlja in dozoreva v človeškem telesu že vrsto let prej, preden jih občutimo. Lahko trdimo celo več, da je mnogo bolezni zahrbtnih, da dopuščajo človeku bolj ali manj normalen način življenja, naenkrat pa se pokažejo že z znamenji, ki sodijo v sklop komplikacij. Odtod torej zmoti, da se ena ali druga bolezen pojavi nenadoma, ker ljudje šele posledicam, komplikacijam priznavajo ime: bolezen.

Pri iskanju vzrokov za nastanek bolezni se v pretežni večini srečamo z vplivom okolja na človeški organizem; škodljivi vplivi zunanjega sveta lahko vzdramijo »šibke točke« v telesu do take mere, da vznikne bolezen. Po drugi strani pa škodljivi vpliv lahko v naši notranjosti naleti na odločen odpor, cela vrsta notranjih obrambnih mehanizmov škodljivost uniči, zato človek ostane zdrav.

Cilj zdravega načina življenja je, da se skušamo čimbolj izogniti škodljivostim okolja in da prispevamo h graditvi in krepitvi notranjih obrambnih mehanizmov.

Zvišan krvni pritisk v odvodnicah (arterijska hipertenzija) je bolezen, ki potrjuje že omenjeno zahrbtnost kronične bolezni, saj so bolniki lahko dolga leta celo brez težav, naenkrat pa izbruhne posledica te bolezni, ki je lahko tudi smrtno nevarna. Zvišan krvni pritisk pa je tudi bolezen, ki potrjuje trditev, kako močan je vpliv okolja na notranjo odzivnost organizma. Čeprav isto povemo z drugimi besedami, lahko sklepamo, da zdrav način življenja preprečuje nastanek zvišanega krvnega pritiska, pri bolnikih pa je prvi, zares učinkoviti ukrep, ki v lažjih primerih povsem zadošča za uspešno zdravljenje. Z bolnikom, ki ima zvišan krvni pritisk,

se je treba najprej pogovoriti, mu prikazati pomen osnovnih ukrepov, ki jih bo izvajal sam in sebi v korist. Povedati mu je treba, da mora sodelovati pri zdravljenju, da zdravljenje zvišanega krvnega pritiska ni redno jemanje zdravil, ampak zdrav način življenja, zdravila so le pomoč in dopolnilo prvemu. Zdrav način življenja je torej **prispevek bolnika k zdravljenju**, brez tega bo uspešnost zdravljenja bisteno okrnjena.

Med splošne ukrepe zdravljenja zvišanega krvnega pritiska sodijo:

- ureditev načina življenja;
- opustitev škodljivih navad in razvad;
- dietna prehrana.

Že nekaj desetletij naraščajo bolezni, ki jih uvrščamo med bolezni »sodobnega časa« ali med bolezni v zvezi s civilizacijo. V to skupino so na prvem mestu vpletene bolezni srca in ožilja, živčne in psihične motnje, bolezni prebavil in cela vrsta težav, ki se kažejo v prizadetosti enega ali celo več organskih sistemov, ne da bi bil pri tem organ vidno bolezensko spremenjen. Hiter utrip življenja je na nezadostno pripravljeni organizem deloval izrazito škodljivo, zato je nujno, da način življenja uredimo in prilagodimo telesnim in duševnim sposobnostim. Najprej torej o delu, počitku in rekreaciji!

Povsem naravno je, da redno delo ohranja življenjsko silo in celo do neke mere preprečuje neizbežno staranje. Takšno lastnost pa ima samo delo, ki ustreza posamezniku glede na njegovo telesno in duševno sposobnost. Naravno je torej, da ni vsak za vse, na kar je treba misliti že pri izbiri poklica, pa tudi pri kasnejših izpopolnitvah in celo napredovanjih. Telesna in duševna zmogljivost ima torej meje, ki so pri posamezniku različne, do neke mere prilagodljive, vendar prekočačenje skrajnosti zatrdno vodi do škodljivih posledic.

Ker priznavamo utrujenost celo neživim stvarem, moramo s tem dejavnikom računati tudi pri ljudeh. Ker utrujenost, ki je posledica dela, najlaže preganjamo s počitkom, moramo počitku odmeriti tolikšen del dneva, da bomo imeli čas za spanje, sprostitev in rekreacijo. Zdrav odrasel človek potrebuje šest do sedem ur spanja, od pol do ene ure za sprostitev in uro za rekreacijo. Bolniki z zvišanim krvnim pritiskom morajo pri vseh teh oblikah počitka upoštevati zgornje meje. Povsem razumljivo je, da morajo spati globoko v mirnem in svežem prostoru, samo tako se bodo zjutraj prebujali sveži in spočiti. Čas, ki je namenjen sprostitivi, naj si porazdelijo tako, da bo del tega vključen v odmor med delom, preostali del pa po končani dnevni zaposlitvi. Sprostitev je oblika počitka, ki se je moramo šele privaditi. Izvedemo jo najlaže v udobnem ležečem položaju z zaprtimi očmi. Celotni postopek je do neke mere podoben uspavanju, ker prehajamo prek počasnega globokega dihanja na popolno sproščanje posameznih mišičnih skupin, nazadnje pa prekinemo tudi razmišljanje. Ko se dodobra privadimo sprostitvi, se neredko zalotimo, da smo v polsnu doživeli osvežitev ali za krajši čas celo zaspali in se pravočasno prebudili spočiti.

Tretja oblika počitka je **r e k r e a c i j a**. S tem imenom mislimo osvežitev v naravi s starosti in bolezni ustrezno telesno aktivnostjo na svežem zraku. Najenostavnejša oblika rekreacije v tem pomenu je hoja, pri kateri spreminjamo hitrost. Ker telesna obremenitev že pri zdravem človeku zvišuje krvni pritisk, je treba bolnikom z zvišanim krvnim pritiskom pravilno odmeriti obremenitve, da ne bodo pretiravali in tako dosegali ravno obratne učinke, kot si jih želimo. Pravilni

učinek telesne aktivnosti na srčno-žilni sistem se pokaže ravno v tem, da sčasoma opazamo pri enako težki obremenitvi manjši porast števila srčnih utripov, pa tudi manjše zvišanje krvnega pritiska. Vzemimo praktični primer: bolnik si je izbral pet kilometrov dolgo pot po gozdu in med polji. Po začetnem, vsaj petminutnem ogrevanju (lagodni hoji) prične hitrost hoje pospeševati skoraj do teka. To hitrost vzdržuje 3—5 minut. Med največjo obremenitvijo si izmeri hitrost srčnega utripanja. Prav gotovo je število utripov znatno višje kakor ob počasni hoji, normalno je, da se je zvišal tudi krvni pritisk. Če bo redno vsakodnevno hodil isto pot z enako pospešeno hitrostjo, bo že po 14 dneh opazil, da mu število utripov srca ne poskoči več tako visoko — srce je pričelo delovati varčno.

Ko sklepamo prvo poglavje, *ureditev načina življenja*, kar mora prispevati bolnik sam v korist zdravljenja zvišanega krvnega pritiska, ne smemo pozabiti na redni letni dopust. Bolniki naj delijo letni dopust na dva dela, na poletni in na zimski del, tako bodo imeli vsakega pol leta obdobje, v katerem se bodo še lažje posvetili skrbi za svoje zdravje. Kdorkoli ima zvišan krvni pritisk, pa prav gotovo ve, da je zanj praženje na soncu škodljivo in celo nevarno.

Druga skupina prispevkov k zdravljenju in preprečevanju zvišanega krvnega pritiska zajema za marsikoga dokaj težke naloge, ker zahteva opustitev *škodljivih navad in razvad*, pri čemer mislimo predvsem na čezmerno prehrano, opustitev kajenja, pitja prave kave in rednega jemanja tablet, ki zmanjšujejo različne bolečine. Semkaj bi lahko ponovno uvrstili telesno neaktivnost, toda ker smo osnove redne telesne aktivnosti omenili že v skupini ureditve načina življenja, naj bo tod samo opozorilo, da so počitek, posedanje in poležavanje v živem nasprotju z zdravim načinom življenja. Po drugi strani pa je dokazano, da je pretirana telesna aktivnost enkrat tedensko lahko tudi škodljiva.

Nekaj več kakor 40 % prebivalstva v razvitih deželah kaže bolj ali manj izraženo debelost. Miselnost, da je človek lep, če je zalit, je ohranjena le še pri prav redkih narodih ali plemenih. Ne želimo si več niti okroglega, debelušnega dojenčka, ker se zavedamo, da mu s pretiranim hranjenjem vcepjamo kal za debelost, ki jo bo ponovno razvil v zrelih letih. Zavedamo se tudi, da so debelušni otroci manj odporni proti zunanjim škodljivostim, da celo zaostajajo v razvoju. Debelost pa ni samo lepotna napaka, odvečno maščevje ovira človeka pri vsakdanjih dejavnostih, ovira delovanje mnogih notranjih organov, predvsem pa delovanje srca. Vsak debeluh bi se moral resno zamisliti, če zagleda oblogo masti na srcu pitane kokoši, kajti tudi njegovo srce je v oklepu, ki ga tvori nakopičeno maščevje. Če debelost že ni prava bolezen, pa je prav zanesljivo najboljša podlaga za vznik najrazličnejših bolezni, med katerimi so pomembne zvišan krvni pritisk, sladkorna bolezen, različne motnje v presnovi, arterioskleroza in ne nazadnje tudi nagnjenost do srčnega infarkta.

Tako, kakor mnogo druge kronične bolezni, se priplazi tudi debelušnost, tako da začetka skoraj ne opazimo. Dokaj žalostno je tudi, da se debelušnosti ne upremo dovolj zgodaj, ker se na odvečne kilograme privajamo in se nanje celo privadimo. Kakó odločno bi protestirali, če bi nam nekdo naložil nalogo, da moramo trajno nositi s seboj 10 kilogramov več. Holtmeier je leta 1968 objavil zanimivo študijo, ki so jo izvedli v Ameriki. Krivulja umrljivosti kaže nagel porast pri zvišani telesni teži. Že pri prekoračenju telesne teže za 10 % se za prav toliko zviša umrljivost. Veliko bolj zastrašujoče pa so številke, da za 20 % prekoračena

telesna teža dvigne smrtnost za 30 %, pri 30 % previsoki teži pa je smrtnost že kar 70 % višja.

Mnogi bolniki z zvišanim krvnim pritiskom so debelušni, zato je ena prvih nalog, da shujšajo z omejevanjem v uživanju maščob in sladkorja ter se držijo načela, **da je z jedjo treba prenehati, kadar najbolj prija**. Hujšati je treba počasi, ker ima vsako hitro hujšanje preveč osebnih (subjektivnih), pa tudi splošnih (objektivnih) sopojavov. Različne tabele nas poučijo, kolikšna je za posameznika normalna telesna teža. Verjetno bomo presodili prav, če se ob shujševalni kuri redno tehtamo in opazujemo v ogledalu.

K a j e n j e je brez dvoma dejavnik, ki pomembno sodeluje pri nastajanju bolezni pljuč, srca in ožilja. Ker je ta razvada močno razširjena celo med bolniki, je prav, da razložimo škodljivo delovanje nekoliko obširneje. Zavedamo se ob tem, da zahtevamo od bolnika veliko odločnost in vztrajnost, da je opustitev kajenja verjetno ena od najtežjih nalog, ki jih mora opraviti bolnik z zvišanim krvnim pritiskom, če hoče pripomoči k uspešnosti zdravljenja in tudi k ukrepom, ki preprečujejo hude posledice zvišanega krvnega pritiska na možganih, srcu in ledvicah. Splošno je znano, da je nikotin pomembna snov v tobaku, manj pa se kadilci zavedajo, da je to strup. Če namreč damo živali nikotin na možgansko skorjo, dobi krče in prične pospešeno dihati. Nikotin je torej živčni strup, ki deluje v majhnih dozah vzburjajoče, v velikih pa hromeče. Strup se zelo lahko vsrka po pljučih, pa tudi po sluznicah in celo po koži. Razgrajujejo ga jetra in deloma ledvice. Izloča se z urinom, znojem in pri doječih ženah tudi z mlekom. Po kajenju se pokažejo očitne spremembe na srcu in ožilju. Hitrost srčnega utripa se pospeši, zviša se krvni pritisk, zmanjša pa se prekrvitev udov in toplota kože. Kajenje namreč sproži povečano izločanje snovi, adrenalina in noradrenalina. Prvi močneje učinkuje na srce, drugi pa na drobne arterije, in sicer tako, da jih oži. Nikotin pa je le ena sama škodljiva snov, ki prihaja v telo pri kajenju. Nič manj, morda v posameznih primerih celo pomembnejše je, da kadilci z dimom vdihavajo tudi ogljikov monoksid. Ta strupeni plin se izredno rad veže na barvilo rdečih krvničk in ga onesposobi za prenos kisika. In pomisliti moramo, da je to barvilo (hemoglobin) eden od treh glavnih prenašalcev kisika v organizmu! Ob naštevanju škodljivih posledic kajenja pa ne smemo pozabiti tudi na potrjeno povezavo med rakom na pljučih in kajenjem. Skratka, kajenje je izredno škodljiva razvada, ki napada organizem na različnih mestih. Naj navedemo poučen in zgovoren rezultat, ki ga je dala študija v mestu Framingham v Ameriki! V študijo so vključili vse zdrave osebe med 30 in 59 leti starosti, tako so polnih deset let zasledovali vplive krvnega pritiska, kajenja, motene presnove maščob na razvoj arterioskleroze pri 4960 osebah. Ugotovili so, da so kadilci zboleli za arteriosklerozo venčnih arterij (arterije, ki prehranjujejo srčno mišico) 1,3-krat pogosteje kakor nekadilci, tisti pa, ki so kadili nad 20 cigaret dnevno, so zbolevali še enkrat pogosteje kot nekadilci. Z drugimi besedami lahko rečemo takole: pri hujših kadilcih je zbolevanje za arteriosklerozo za 100 % višje kakor pri nekadilcih!

Pitje prave kave, zlasti večkrat dnevno — torej v pretirani količini — škoduje bolnikom z zvišanim krvnim pritiskom zato, ker kofein, ki je v pravi kavi sam po sebi zvišuje krvni pritisk. Zdi se, da mnogi bolniki tega

ne vedo, ker ob tem, ko jim predpisujemo tablete za znižanje krvnega pritiska, vprašajo, koliko prave kave na dan pa lahko popijem? Res je, da je odzivnost posameznikov na kofein različna, da nekoga bolj »poživlja« kakor drugega, vendar moramo načelno ugotoviti, da sta tako kofein kakor tudi tein (ki sta v pravem čaju) poživili, ki dvigata krvni pritisk. Nič ne velja opravičilo, da nekateri kavo razredčijo z mlekom. Razredčili smo samo koncentracijo poživila, količina pa je ob tem ostala ista. Pitje bele prave kave vpliva ugodneje samo na želodčno sluznico, kar se tiče poživljanja krvnega obtoka z dviganjem krvnega pritiska, pa je učinek nespremenjen.

Pretirana uporaba zdravil — še največkrat tablet proti bolečinam — lahko potegne za seboj hude posledice na ledvicah in takó sproži novo nevarnost za bolnike z zvišanim krvnim pritiskom. Še več, samo dolgotrajna uporaba zdravil, ki vsebujejo fenacetin, lahko ledvice toliko okvari, da se vzporedno z ledvično boleznijo pojavi tudi zvišan krvni pritisk. Prav gotovo fenacetin ni osamljena kemična snov, ki škoduje bolnikom z zvišanim krvnim pritiskom, zato naj velja pravilo, da se je treba vedno posvetovati z zdravnikom, če mora bolnik jemati več različnih zdravil. Medsebojni učinek zdravil je lahko tak, da krvni pritisk čezmerno zvišuje. V tej zvezi moramo opozoriti na možnost, da krvni pritisk zvišajo tudi tablete, ki jih uživajo ženske proti zanositvi.

Preostane nam samo še nekaj nasvetov o dieti, ki naj se je držijo bolniki z zvišanim krvnim pritiskom. Namenoma smo to poglavje prihranili za zaključek, kajti vse preveč rado se zgodi, da je bolnik prepričan, da je za svoje zdravljenje storil vse, če se drži diete in redno uživa zdravila.

Z dietnim nasvetom bi lahko opravili prav na kratko, če razglasimo *kuhinjsko sol* za najpomembnejšega sokrivca pri nastajanju zvišanega krvnega pritiska. Znano je namreč, da skupine ljudi, ki soli sploh ne poznajo, skoraj ne zbolevajo za najpogostnejšo obliko zvišanega krvnega pritiska. Dolgo je trajalo, preden so rešili vprašanje kje ima sol tako pomembno prijemališče, da lahko posega v uravnavanje krvnega pritiska. Razlag je sicer več, vsekakor pa kaže, da je pomembna koncentracija soli v sami steni arterije, kar vpliva na prožnost žilne stene.

Če povežemo vse misli, ki smo jih razpletali že v razpravi o debelušnosti, se nam sama po sebi razkriva skrivnost diete pri zvišanem krvnem pritisku. To naj bo zdrav način prehrane, ki vsebuje beljakovine (meso, mleko, mlečni izdelki, jajca), sladkorje (med, čisti sladkor, škrob) in manjše količine maščob v obliki olja, vitamine in rudnine (sadje, zelenjava). Zdrava prehrana je torej mešana, pestra in primerna za bolnike z zvišanim krvnim pritiskom. Pomembnejši pa so način priprave, količina in kaloričnost. Pri načinu priprave še enkrat poudarimo, da mora biti *hrana neslana*; samo tisti bolniki, ki vsak dan uživajo zdravila za odvajanje urina, lahko dosolijo celotno količino hrane v enem dnevu s tremi grami soli. Bistveno morajo omejiti količino in kaloričnost bolniki, ki imajo zvišano telesno težo. Nobena skrivnost pa že ni več, da mora biti večerni obrok najmanjši.

Zdrav način življenja, kar je temeljni pogoj za uspešno preprečevanje in zdravljenje zvišanega krvnega pritiska, pa zahteva od posameznika več ali manj odpovedi. *Šele ko bodo bolniki pravilno uredili način življenja, opustili škodljive navade in se držali pravilne diete, ko bodo torej odstranili vse, kar je nezdravega, naj sežejo tudi po zdravilu — tableti, če bo to še potrebno.*