

## **Povodom Svjetskog dana zdravlja 2013. posvećenog hipertenziji**

Tamara Poljičanin, Marijan Erceg

*Hrvatski zavod za javno zdravstvo*

Ovogodišnja tema kojom se obilježava Svjetski dan zdravlja je povišeni krvni tlak ili hipertenzija. Poznato je da visoki krvni tlak povećava rizik od srčanog udara, moždanog udara i zatajenja bubrega. Ako se ne liječi, visoki krvni tlak može uzrokovati sljepoću, srčane tegobe i u konačnici zatajenja srca. Rizik od razvoja komplikacija veći je u prisutnosti drugih čimbenika rizika poput dijabetesa.

Jedna od tri odrasle osobe u svijetu ima povišeni krvni tlak. Udio osoba s hipertenzijom raste s dobi i to od 10% u u 20-im godinama do 50% u 50-ih godinama. Od hipertenzije boluje 1 milijarda svjetskog stanovništva starijeg od 20 godina, a projekcije za 2025. godinu predviđaju porast broja oboljelih na 1,56 milijardi.

U razvijenim zemljama svijeta od hipertenzije boluje 37,4% muškaraca i 37,2% u žena. Istraživanjima provedenim u Hrvatskoj hipertenzija je zabilježena u 45,6% muškaraca i 43% žena odrasle dobi, a prosječna godišnja incidencija za muškarce bila je 7,4%, a za žene 6,6%.

U 95% slučajeva uzrok arterijske hipertenzije nije poznat i tada govorimo o esencijalnoj ili primarnoj hipertenziji. Poznati su tzv. hipertenzinogeni čimbenici koji su povezani s povišenim krvnim tlakom. Mnogi od njih mogu se spriječiti, a među njima su najznačajniji debljina, visoki unos soli, sedentarni stil života i visok unos alkohola.

Visoki krvni tlak može se spriječiti i liječiti, a time i komplikacije među kojima su najpoznatije infarkt srčanog mišića, moždana kap i zatajenje bubrega. Danas postoji niz učinkovitih lijekova koji omogućavaju uspješnu kontrolu krvnog tlaka.

Iako je hipertenzija povezana s izbjegljivim rizičnim čimbenicima i postoje učinkoviti lijekovi za njezino liječenje, istraživanja pokazuju da je ona loše kontrolirana u stanovništvu. U Hrvatskoj je svega 58,6 % stanovnika svjesno svoje arterijske hipertenzije, od njih se liječi 48,4 %, a samo 14,8 % njih ima kontrolirani tlak.

Jedan od ciljeva ovogodišnjih aktivnosti vezanih uz Svjetski dan zdravlja je jačanje svijesti o problemu i posljedicama hipertenzije. Na rizike za razvoj visokog krvnog tlaka može se utjecati smanjenjem unosa soli, uravnoteženom prehranom, izbjegavanjem prekomjernog pijenja alkohola, redovitom tjelesnom aktivnosti i održavanjem normalne tjelesne težine.

Ove godine posebna pozornost želi se skrenuti na utjecaj povećanog unosa soli na zdravlje. Niz epidemioloških i kliničkih studija pokazalo je da je posljedica povećanog dnevnog unosa soli u organizam ne samo povišenje krvnog tlaka i povećanje rizika nastanka kardiovaskularnih nego i bubrežnih bolesti. Nadalje, indirektno unos soli doprinosi debljini većom konzumacijom tekućine. Povezuje ga se i s bubrežnim kamencima kao i osteoporozom, a vjerojatno je i značajan čimbenik rizika za rak želuca.

Studije intervencija na populacijskoj razini pokazale su da smanjenje unosa soli može smanjiti razinu krvnog tlaka populacije. Procjenjuje se da se smanjenjem unosa soli na 6 grama dnevno može smanjiti moždani udar za 24% i koronarnu bolest za 18%. Hrvatska inicijativa za smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli CRASH (Croatian Action on Salt and Health) čiji slogan je „Manje soli – više zdravlja“ kao i Nacionalni program smanjenja prekomjernog unosa kuhinjske soli započeti su 2006. godine. Cilj programa je smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli mijenjanjem prehrambenih navika, načina pripreme hrane i dosoljavanja hrane te smanjenje količine soli u prehrambenim proizvodima te uvođenje deklariranja količina soli.