



INŠTITUT ZA VARNOST ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

TRUBARJEVA 2
SI-1000 LJUBLJANA
TEL./+386 1 2441 400
FAX./+386 1 2441 447



POROČILO O MERJENJU KRVNEGA TLAKA PRI UDELEŽENCIH AKTIVNOSTI OB SVETOVNEM DNEVU HIPERTENZIJE 2012



Foto: ZD Novo mesto

Ljubljana, julij 2012



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

TRUBARJEVA 2
SI-1000 LJUBLJANA
TEL./+386 1 2441 400
FAX./+386 1 2441 447

V tednu od 14. do 18. maja 2012 so bile v organizaciji zdravstvenih domov in regijskih Zavodov za zdravstveno varstvo na pobudo Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije (IVZ) in v sodelovanju s Sekcijo za arterijsko hipertenzijo Slovenskega zdravniškega društva po Sloveniji izvedene številne aktivnosti. Ozaveščali smo ljudi o pomenu zdravega življenjskega sloga pri preprečevanju in zdravljenju zvišanega krvnega tlaka, ugotavljali dejavnike tveganja nezdravega življenjskega sloga, ki vplivajo na pojav zvišanega krvnega tlaka in drugih kroničnih bolezni, ter ustrezno svetovali in spodbujali ljudi k redni kontroli in doslednemu zdravljenju že zvišanega krvnega tlaka. Prostovoljnimi udeležencem omenjenih aktivnosti je bil brezplačno izmerjen krvni tlak. Krvni tlak je bil izmerjen enkrat, skladno z navodili. Ob meritvi so bili zbrani še podatki o spolu, starosti, kajenju ter o morebitnem zdravljenju povišanega krvnega tlaka.

Zvišan krvni tlak je eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za obolevnost za kronične nenalezljive bolezni. Sem sodijo predvsem bolezni srca in ožilja s pojavnostjo srčnega infarkta, možganske kapi, povišan krvni tlak pa vpliva tudi na obolevnost ledvic. Kronične nenalezljive bolezni so namreč v Sloveniji in v svetu vodilni vzrok smrti in prezgodnje umrljivosti. Čeprav se je v Sloveniji število smrti zaradi bolezni srca in ožilja v zadnjih 20 letih pomembno zmanjšalo, saj ugotavljamo 1.200 smrti manj na leto (polovico manj smrti lahko pripišemo boljšemu zdravljenju bolezni, polovico pa uspešno izvedenim preventivnim programom), predstavljajo bolezni srca in ožilja še vedno vzrok za kar 40 % celotne umrljivosti.

Povišan krvni tlak imenujemo tudi tihi ubijalec, kajti zelo dolgo se njegovih posledic ne zavedamo, nato pa pride do pojava okvare tarčnih organov, kot so pojav miokardnega infarkta, pojav odpovedi ledvic in pa pojav možganske kapi. Zato je pomembno, da vsak posameznik že od mladosti dalje pozna svoj krvni tlak in ga tudi redno, vsaj enkrat letno kontrolira.



Foto: ZZV Kranj

Meritve krvnega tlaka v Preddvoru

Poročila o merjenjih krvnega tlaka so posredovali ZD Ajdovščina, ZD Bohinjska Bistrica, ZD Brežice, ZD Črnomelj, ZD Izola, ZD dr. Julija Polca Kamnik, ZD Kočevje, ZD Koper, ZD Laško, ZD Ljubljana-Center, ZD Lucija, ZD Novo mesto, ZD Piran, ZD Sevnica, ZD Slovenj Gradec, ZD Vipava, ZD Žalec ter ZZV Celje in ZZV Kranj.



INŠTITUT ZA VARNOST ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

TRUBARJEVA 2
SI-1000 LJUBLJANA
TEL./+386 1 2441 400
FAX./+386 1 2441 447

Na področju ZD Bohinjska Bistrica je bil krvni tlak izmerjen 57 osebam, pri 16 osebah je bil krvni tlak povišan in vse osebe se zdravijo za arterijsko hipertenzijo. V ZD Črnomelj se je meritev krvnega tlaka v dveh dneh udeležilo skupaj 58 oseb, več moških (32) kot žensk (27). Za arterijsko hipertenzijo se že zdravi 20 oseb, novoodkritih primerov pa je bilo 5. ZD Kočevje je meritve krvnega tlaka v okviru Svetovnega dneva hipertenzije izvajal več dni. Od 28 udeleženih oseb (9 moških, 19 žensk) se za arterijsko hipertenzijo zdravi 13 udeležencev, 4 so kadilci. Zdravstveni dom Laško je poročal o 59 merjenjih, od katerih je bil 31 osebam izmerjen povišan krvni tlak (od tega 7 na novo). V ZD Ljubljana-Center je na merjenje krvnega tlaka prišlo 70 oseb, povišan krvni tlak je bil odkrit pri 37 osebah (52,8%), od tega je bilo 11 primerov novoodkritih. ZD Sevnica nam je posredoval statistične podatke glede merjenja krvnega tlaka pri 82 osebah, 28 moških in 54 ženskah. Povišan krvni tlak je bil izmerjen pri 30 (36,6%) osebah, od tega se jih 21 že zdravi, 9 je novoodkritih primerov. Kadilcev je bilo 6 (7,3%). V ZD Slovenj Gradec so v okviru svojih aktivnosti izvedli 186 meritev krvnega tlaka. V ZD Žalec so 24 zainteresiranim udeležencem aktivnosti ob Svetovnem dnevu hipertenzije izmerili krvni tlak, povišan krvni tlak je bil odkrit v 12 primerih (50%). Na ZZV Kranj so merjenje krvnega tlaka v okviru treh dni izvedli pri 89 osebah (74 ženskah in 15 moških). 27 oseb se že zdravi za arterijsko hipertenzijo.

Tabela 1: Pregled že analiziranih podatkov glede merjenja krvnega tlaka (KT) pri udeležencih aktivnosti ob Svetovnem dnevu hipertenzije v nekaterih Zdravstvenih domovih in Zavodih za zdravstveno varstvo.

	Število oseb	Št. oseb, pri katerih je bil izmerjeni KT > 140/90 mmHg	Osebe, ki se zdravijo za arterijsko hipertenzijo	Izmerjen KT >140/90 mmHg, osebe se ne zdravijo
ZD Bohinjska Bistrica	57	16	16	/
ZD Črnomelj	58	np	20	5
ZD Kočevje	28	np	13	np
ZD Laško	59	31	np	7
ZD Ljubljana-Center	70	37	np	11
ZD Sevnica	82	30	21	9
ZD Slovenj Gradec	186	np	np	np
ZD Žalec	24	12	np	np
ZZV Kranj	89	21*	27	11*

np... ni podatka, *podatki niso popolni

V nadaljevanju prikazujemo rezultate analiz zbranih in združenih surovih podatkov, ki so nam jih posredovali ZD Ajdovščina, ZD Brežice, ZD Izola, ZD dr. Julija Polca Kamnik, ZD Koper, ZD Lucija, ZD Novo mesto, ZD Piran, ZD Vipava ter ZZV Celje za celjsko regijo.

Slika 1: Primer poslanih podatkov

8. svetovni dan hipertenzije, 17.5.2012

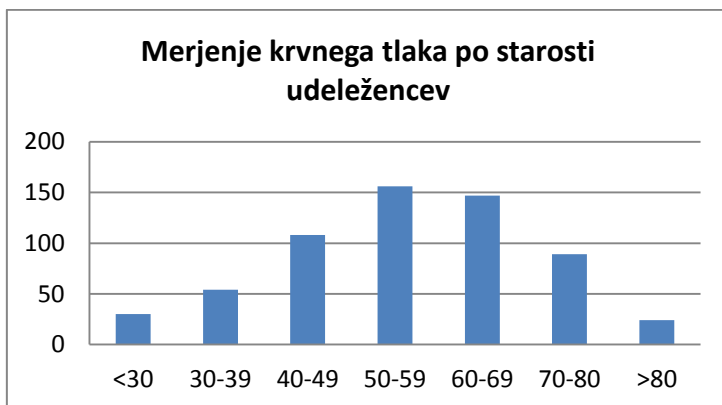
meritve

Evidenca meritev krvnega tlaka

Št.	Spol	Starost (let)	Zdravljenje hipertenzije	Kajenje	Krvni tlak (mm Hg)	Utrip (min ⁻¹)
23	M/Ž	26	da/ne	da/ne	109/84	64
24	M/Ž	81	da/ne	da/ne	168/90	78
25	M/Ž	49	da/ne	da/ne	115/86	101
26	M/Ž	80	da/ne	da/ne	155/91	77
27	M/Ž	63	da/ne	da/ne	142/91	67
28	M/Ž	59	da/ne	da/ne	101/71	59
29	M/Ž	60	da/ne	da/ne	131/70	70
30	M/Ž	75	da/ne	da/ne	173/96	81
31	M/Ž	42	da/ne	da/ne	109/70	66

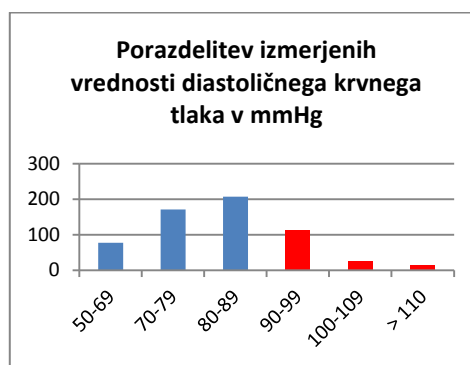
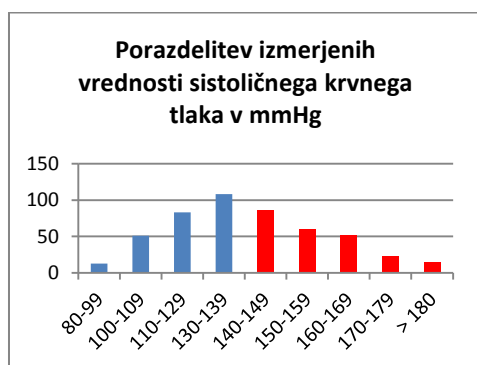
Skupaj smo zbrali podatke približno 600 oseb (608), ki so se prostovoljno udeležile merjenj krvnega tlaka. Med njimi je bila večina žensk (72%), starostno porazdelitev udeležencev, z vrhom v starostni skupini med 50 in 59 let, predstavlja Slika 2.

Slika 2: Diagram starostne porazdelitve oseb, ki so se udeležile meritev krvnega tlaka (starostni interval/število oseb)



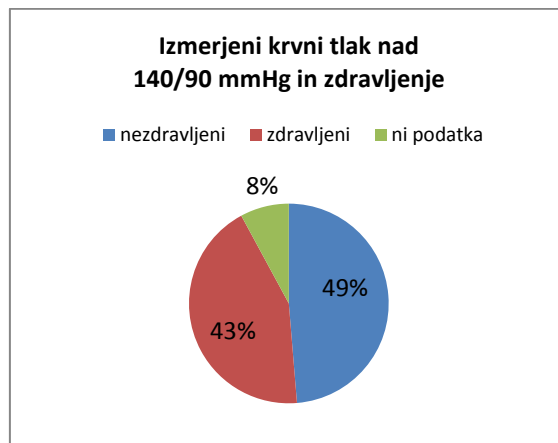
Krvni tlak je v populaciji porazdeljen glede na Gaussovo krivuljo in s številnimi študijami so ugotavljali, kateri je tisti krvni tlak, ki bi povzročil povečano tveganje za srčno-žilne dogodke. Ugotovili so, da je to vrednost, ki velja splošno v populaciji 140/90 mmHg in da krvni tlak nad to vrednostjo prinaša povečano tveganje za nastanek srčno-žilnih dogodkov. Krvni tlak, višji od 140/90 mmHg, je bil ugotovljen kar pri **43,6%** udeležencev.

Slika 3: Diagrama porazdelitev sistoličnega in diastoličnega krvnega tlaka v mmHg (krvni tlak/ število oseb)



Arterijska hipertenzija je kronična bolezen, ki zahteva zdravljenje do konca življenja. Med vsemi udeleženci je bilo že zdravljenih slaba tretjina (30,1%). V hitrem tempu življenja pa na bolezen zelo pogosto pozabimo in jo neustrezno zdravimo ali pa sploh spregledamo njen nastanek. Zanimiv je podatek, da je med udeleženci, pri katerih je bil izmerjen krvni tlak nad 140/90 mm Hg, 43% takih, ki se že zdravijo za arterijsko hipertenzijo. Polovica udeležencev z izmerjenim krvnim tlakom nad 140/90 mmHg (49%) pa je novoodkritih, nezdravljenih (Slika 4).

Slika 4: Delež oseb, pri katerih je bil izmerjeni krvni tlak nad 140/90 mmHg, glede na zdravljenje za arterijsko hipertenzijo





INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

TRUBARJEVA 2
SI-1000 LJUBLJANA
TEL./+386 1 2441 400
FAX./+386 1 2441 447

Zdrav življenjski slog je pomemben tako v preprečevanju kot v zdravljenju zvišanega krvnega tlaka. Ljudje, ki so ogroženi, da zbolijo za kroničnimi boleznimi ali celo že imajo katero od teh bolezni, kot so na primer zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, različne oblike srčno žilnih bolezni, debelost, se lahko v preventivnih (zdravstveno vzgojnih) centrih v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji udeležijo brezplačnih CINDI delavnic. Te vključujejo delavnice o promociji zdravja, dejavnih tveganja, delavnic zdravega hujšanja, zdrave prehrane, telesne dejavnosti, opuščanja kajenja in zmanjšanja tveganega pitja alkohola. Z izboljšanjem življenjskega sloga lahko seveda bistveno izboljšajo svoje zdravje in kakovost življenja. Ugotavljali smo tudi delež kadilcev med udeleženci, ki je bil 12,8%, kar je glede na k zdravju naravnanim udeležencem pričakovano nižji od deleža kadilcev med odraslimi prebivalci Slovenije (20,7%), ki je bil ugotovljen po podatkih raziskave CINDI iz leta 2008.

Visok krvni tlak in naraščanje krvnega tlaka s starostjo sta neposredno odvisna od previsokega vnosa soli, nizkega vnosa kalija, nezadostnega uživanja zelenjave in sadja, čezmernega uživanja alkohola, previsoke telesne mase in nezadostne telesne dejavnosti. Z izpolnjevanjem vprašalnika o povišanem krvnem tlaku (hipertenziji) in dejavnih tveganja za njegov nastanek so udeleženci lahko preverili svoj vedenjski slog ter z odgovori prispevali k oblikovanju programov, ki bodo v korist zdravju in obvladovanju krvnega tlaka.



Foto: ZD Novo mesto