



Niskim krvnim tlakom smatra se sistolički tlak niži od 105 za muškarce i 100 za žene, a dijastolički

oli

70

za

mu

š

karce

i

65

za

ž

ene

· Obiteljsko

**naslije**

**đ**

**e**

,

smanjena

funkcija

š

titnjače

(

**hipotireoza**

),

**elektrolitski**

**disbalans**

ili

vru

ć

ljetni

dan

;

hipotenzija

(

nizak

krvni  
tlak  
)  
mo  
ž  
e  
biti  
neugodno  
,  
a  
u  
ekstremnim  
situacijama  
i  
ž  
ivotno  
ugro  
ž  
avaju  
ć  
e  
stanje  
.

Ukoliko je asimptomatska, odnosno ako se ne manifestira neugodnim senzacijama, hipotenzij  
a  
mat i može i  
i  
pozitivnu  
stranu  
—  
istra  
ž  
ivanja  
su  
pokazala  
kako  
ljudi  
s  
ni  
ž  
im  
krvnim  
tlakom

u  
pravilu

ž

ive

du

ž

e

.

No,

ukoliko

je

simptomatska

,

hipotenzija

mo

ž

e

biti

vrlo

neugodna

.

Naj

č

e

šč

i

simptomi

hipotenzije

koji

nastaju

zbog

smanjenog

dotoka

krvi

(

i

time

potrebnog

kisika

tkivima

)

su

:

- vrtoglavica (naročito pri ustajanju iz sjedećeg, a pogotovo iz ležećeg položaja – tzv. "ortostatska

hipotenzija

)

- omaglice / zamućenje vida
- mučnina
- pospanost i usporenost
- zbunjenost
- mišićna slabost
- nesvjestica

## Uzroci hipotenzije

Uzrok hipotenzije najčešće ostaje nepoznat i vrlo često se pripisuje obiteljskom nasljeđu. Poznato

je

i

nekoliko

stanja

odnosno

uzroka

koji

su

dokazani

krivci

za

pad

krvnog

tlaka

,

a

me

đ

u

njima

su

naj

č

e

šć

i

:

- dehidracija (uslijed povraćanja, proljeva, vrućice, povišene vanjske temperature, pretjerane konzumacije alkohola

,  
pretjeranog

vje

ž

banja

ili

pove

ć

ane

tjelesne

aktivnosti

)

- pothranjenost

- elektrolitski disbalans

- upotreba antihipertenziva (lijekova protiv povišenog krvnog tlaka – najčešće beta-blokatori,

ACE

inhibitori

i

diuretici

)

- kardiovaskularna oboljenja (oslabljena srčana funkcija, perikarditis, suženje aorte, tromboza

/

embolija

,

poreme

ć

aji

sr

č

anog

ritma

–

tahikardija

i

bradikardija

)

- smanjen volumen krvi kod krvarenja (obilno menstrualno krvarenje, uslijed/nakon operativnih zahvata

,

traume

,

poroda

,

krvarenja  
iz  
probavnog  
trakta  
...)

- snažna bakterijska infekcija (uslijed prolaska bakterijskih toksina u sistemni krvotok kao npr.

u  
akutnoj  
upali  
gu  
š  
tera  
č  
e

,  
upali  
plu  
ć  
a

,  
te  
ž  
im

uroinfektima  
...)

- upotreba nekih skupina lijekova (analgetici, antidepresivi, anksiolitici, antiparkinsonici...)
- anafilaksija (snažna alergijska reakcija uslijed uboda insekta, primjene određenih lijekova ili

konzumacije  
alergenih  
prehrambenih  
namirnica

—  
npr.  
kikirikija

i  
ora  
š  
ara

- )
- konzumacija većih količina alkohola i/ili narkotika
  - emotivna nestabilnost, depresija

Kad je uzrok pada, odnosno niskih vrijednosti krvnog tlaka poznat najprije treba ukloniti uzrok te

pokušati prevenirati njegovo ponovno javljanje. Ukoliko uzrok i dalje ostaje pod znakom upitnika, na scenu stupa niz fizičkih, medikamentnih i prehrambenih opcija koje uvelike mogu pomoći te odagnati nepoželjne simptome.

Svakako treba izbjegavati dugo stajanje te naglo ustajanje iz ležećeg i sjedećeg položaja. Također može uvelike pripomoći i mišićni rad uslijed kojeg se iz nogu i ruku krv brže mobilizira i time pojačava i ubrzava cirkulacija. Stručnjaci u tu svrhu savjetuju čak nošenje elastičnih čarapa – istih koje se prepisuju kod oslabljene venske cirkulacije nogu te sindroma varikoznih vena.

Neki od lijekova koji se koriste, iako rijetko, su:

- fludrokortizon koji povećava volumen cirkulirajuće krvi
- midodrin koji sprječava (prekomjerno) širenje krvnih žila i time pad tlaka; primjenjuje se najčešće kod ortostatske hipotenzije

### Saveznička prehrana

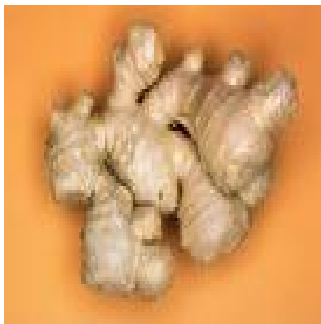


Osim stihijskih pokušaja hrvanja s hipotenzijom, preporučljivo je postepeno promijeniti i prehrambene navike te staviti pojavu simptoma pod kontinuiranu kontrolu. Prvi i osnovni postulat je dovoljan unos tekućine (nešto više od 30 mL/kg tjelesne mase). Odmah uz bok obilnoj hidraciji stoji unos soli. Iako je sol često smatrana glavnim krivcem za većinu kardiovaskularnih oboljenja, strah od njezine konzumacije je opravdan samo u slučaju granične hipertenzije odnosno rizika od povišenog krvnog tlaka.

Kao što to obično biva u pričama o dvije strane novčića, i u slučaju soli nailazimo na dvije suprotstavljene strane: hipo- i hiper-tenziju, pri čemu je sol u hipertenziji suučesnik u zločinu nad krvožilnim sustavom, dok je u hipotenziji prva linija obrane. I u hipotenziji, doduše, ne treba pretjerati s njezinom konzumacijom kako se ne bi preopterili bubrezi i dovelo organizam do elektrolitskog disbalansa. Slijedeći zlatno pravilo umjerenosti, konzumacijom soli ćemo svakako dovesti sniženi krvni tlak „pod kontrolu“.

S obzirom da je za pad krvnog tlaka idealno vrijeme nakon (obilnog) obroka, ljudi koji boluju od hipotenzije svakako bi trebali izbjegavati unošenje većih količina hrane odjednom, a naročito obroke bogate ugljikohidratima. Preporučljivo je raspodijeliti obroke u više manjih, nakon obroka ili uz njega piti puno tekućine te pokaži kofeinski napitak (kava, kola pića...)

### Ljekovite biljke



Pogrešna prehrana, uz mnoge druge poremećaje i bolesti, može uzrokovati i pogoršanje hipotenzije. Kontinuiran i dovoljan unos vitamina i minerala dovest će organizam u ravnotežu te ublažiti simptome hipotenzije. Od posebne su pritom važnosti vitamin C (važan za očuvanje funkcije krvnih žila), vitamin E (omogućuje optimalnu opskrbu tkiva kisikom) i vitamini B skupine, naročito vitamin B5 (pantotenska kiselina). Neki od izvora bogatih tim vitaminom su meso, mlijeko, jaja, naranče, banane, avokado, brokula, grah, soja, suncokret i pšenične klice.

Osim optimalne svakodnevne prehrane, povišenog unosa tekućine i soli te redovite mišićne aktivnosti, ponekad je potrebno posegnuti i za dodatnim prirodnim pomagačima. Iskustvo i studije pokazali su kako postoji i određeni broj biljaka koje mogu pomoći pri umjerenom podizanju krvnog tlaka, a to su:

- ginseng
- đumbir
- bademi
- groždice
- gorčika
- ružmarin
- žutilica
- slatki korijen
- podbjel

Kako korisnih, tako ima i biljaka sa suprotnim učinkom, odnosno čijom bi se upotrebom mogli pogoršati simptomi hipotenzije, a to su:

- celer
- glog
- kopriva
- kadulja
- stolisnik
- češnjak
- hren
- peršin
- turika

[Vitamini.hr](http://Vitamini.hr)

