

POVIŠEN KRVNI PRITISAK



Dr Vesna Zečević je završila Medicinski fakultet u Beogradu, a specijalizaciju u Americi

Visok krvni pritisak (hipertenzija) predstavlja oboljenje hroničnog tipa, i bolest je savremene civilizacije, koja može da dovede do niza ozbiljnih posledica ukoliko nije kontrolisana. U većini slučajeva nastaje zbog povećanog pritiska u zidovima krvnih sudova. U vrlo malom procentu povećanje pritiska je prouzrokovano oboljenjima bubrega, bubrenih krvnih sudova ili pak usled povećane produkcije hormona koji mogu da povećaju pritisak.

Dok druga oboljenja daju simptome koji dovedu pacijenta kod lekara, pritisak ima jednu veliku manu - retko ko oseća

ikakve smetnje. Ova činjenica predstavlja veliki problem, jer je u ljudskoj prirodi da se traži pomoć kada nešto boli, ili smeta na drugi način u svakodnevnom životu. To je kod povećanog pritiska retko slučaj, i samim tim pacijenti ne smatraju da imaju ikakvih problema, dok se slučajnim odlaskom kod lekara bolest ne otkrije. Druga krajnost je da osoba zna da ima problema sa pritiskom, ali to ne uzima za ozbiljno, jer nema nikakvih smetnji. Mali broj može da ima problema sa glavoboljama, nekad opisuju bolove u vratu i to je zapravo ponekada i srećna okolnost, jer ih baš ti simptomi nateraju da počnu da uzimaju lekove.

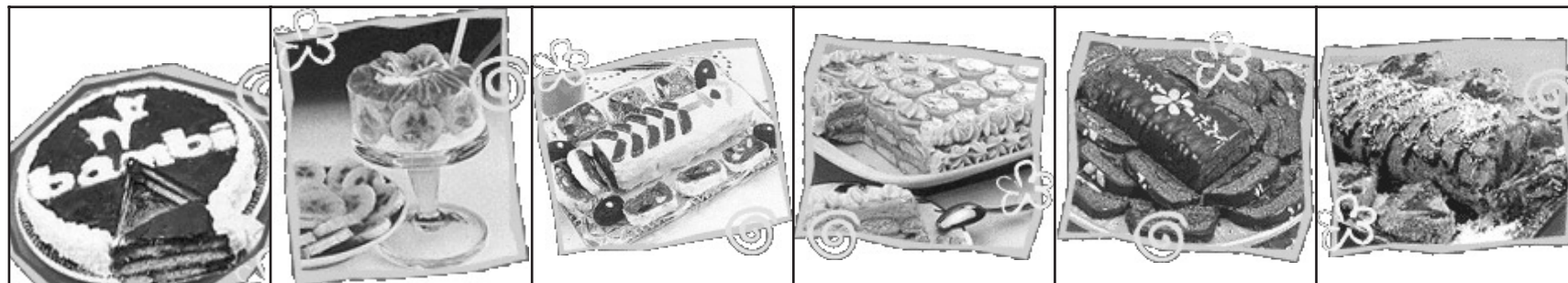
U narodu postoje različita shvatanja šta je zapravo normalna vrednost krvnog pritiska. Normalna vrednost se tačno zna za za sve odrasle i brojka treba da bude manja od 140/90. sve što je iznad ovog broja se smatra povećanim pritiskom. Prema tome, da li je u pitanju osoba od 18 ili 88 godina, normalan pritisak treba da bude manji od 140/90 milimetara živinog stuba. Postoji određena grupa pacijenata gde vrednosti moraju da budu još manje, i u pitanju su pre svega dijabetičari, gde pritisak mora biti manji od 130/80, jer ove osobe imaju

veliki rizik od infarkta srca, šlogova, oštećenja bubrega i očiju. Za njih je cilj da pritisak bude što je moguće niži. Niže vrednosti su važne i kod osoba koje su već imale šlog, kod osoba sa oštećenjem bubrega i sa prethodnim infarktom srca.

Pretpostavljam da su mnogi već obavješteni, ali ipak je važno navesti do čega sve povišen pritisak može da dovede i zašto je važno kontrolisati ga. Krvni sudovi koji su nizom godina izloženi velikom pritisku vremenom počinju da gube na kvalitetu svojih zidova, postaju manje elastični i skloni prskanju. Najviše propadaju mali krvni sudovi srca, mozga i bubrega, što vremenom dovodi do infarkta, šloga i oštećenja bubrega. Ukoliko se pak uzimaju lekovi, ove bolesti se mogu značajno sprečiti. Često se dešava da pacijenti ozbiljno shvate svoju bolest tek kada se šteta dogodi, pa tek onda počinju i da uzimaju lekove, a mnogi problemi su se mogli izbeći da se na vreme povelu računa o pritisku. Pacijenti često žele da na prirodan način smanje povišen krvni pritisak, pa izbegavaju da uzimaju lekove i potežu za prirodnim medicinom. Uglavnom su u pitanju preparati belog luka i razni čajevi. Za sada nije pronađen nijedan prirodni

način za kontrolu pritiska. Ponekad, kada je pritisak na samoj granici normale i povišenog, promena načina života, u smislu fizičke aktivnosti i smanjenog unosa soli, može da pritisak drži pod kontrolom, ali u pitanju je veoma mali broj slučajeva. Iz tog razloga savetujem pacijente da se drže svoje terapije, jer se prirodni preparati do sada nisu pokazali efikasnim. Kod slučajeva ekstremne gojaznosti i naknadnog snižavanja težine na normalu, pritisak može da se normalizuje, ali je ovo retkost, a i retko se desi da osoba sačuva izgubljene kilograme. U svakom slučaju, smanjenje težine i unosa soli se preporučuje kod svih osoba sa ovim oboljenjem, ali lekovi se moraju uzimati ukoliko pritisak nije doveden na normalu djetom.

Danas postoje brojni preparati za kontrolu povećanog krvnog pritiska i mnogi od njih imaju prilično razumnu cenu, tako da ih mogu priuštiti i osobe bez zdravstvenog osiguranja. Moj savet je da vodite računa o sebi i svom zdravlju, da kontrolišete krvni pritisak i imate godišnje lekarske preglede. Niko nas ne može sačuvati ako se ne čuvamo sami.



BAMBIJEVI RECEPTI

Bambi torta

Potrebne namirnice:

4 žumanca, 2 kašike prah šećera, 1 vanilin šećer
75g čokolade, 400ml mleka, 200g Plazma keksa
40g mlevenog Plazma keksa, 40g mlevenih ora
80g margarina
za ukrašavanje:

3 belanca i 3 kašike šećera u prahu.

Način pripreme:

Žumanca, šećer i vanilin šećer umutiti na pari. Dodati čokoladu i orahe koji su prethodno preliveni sa 100ml vrelog mleka. Masu ohladiti i dodati penasto umućen margarin i mleveni "Plazma" keks. Preostalo mleko zagrejati i u njemu dobro natopiti keks. Poredati polovinu količine keksa, preko, staviti nadev, još jedan red keksa i na kraju celu tortu premazati preostalim nadevom. Belanca ulupati u čvrst sneg, dodati šećer i ovom masom ukrašiti tortu.

Bonita krem

Potrebne namirnice:

50ml mleka, 200g griza, 1 banana, 150g mlevenog

"Plazma" keksa, 60g meda i 4 kašike ulupane slatke pavlake.

Način pripreme:

U provrlo mleko ukuvati griz i ostaviti da se ohladi. Bananu umutiti mikserom. U griz umešati mleveni "Plazma" keks, bananu i med, dobro izjednačiti i na kraju umešati slatku pavlaku. Krem sipati u odgovarajuće čaše i po želji ukrašiti kolutovima banane i pavlakom.

Kolorada

Potrebne namirnice:

160 "Plazma" keksa, 1 list oblande, 120 g kandiranog voća različitih boja, 40g žele bombona, 40g sitno seckanih badema malo soka, 1 kašika mešane marmelade, 1 žumance, 20g suvog grožđa, 140 g margarina.

Način pripreme:

Oblandu zaviti u vlažnu krpu da omekša. Kandirano voće, žele bombone i badem sitno iseckati. Keks izlomiti i ovlažiti sokom. Ovako pripremljene namirnice sjediniti sa marmeladom, žumancetom i suvim grožđem. Margarin penasto umutiti i dodati ga penastoj masi. Sve staviti na omekšalu oblandu i zaviti u rolat. Do služenja rolat odložiti u frižider.

Lahor torta

Potrebne namirnice:

700ml mleka, 20g griza
20g šećera, 2 banane, 20g mlevenih ora, 40g meda,
150g mlevenog Plazma keksa, 50g margarina, 200g Plazma keksa.

Način pripreme:

Staviti 500ml mleka da proključa, ukuvati griz i zasladiti šećerom. Jednu bananu umutiti mikserom i dodati mlevene orahe, med i mleveni Plazma keks. Kada je griz potpuno hladan sjediniti ga sa bananom i penasto umućenim margarinom. Keks potopiti u preostalo zagrejano mleko, poredati polovinu količine na tacnu, sačekati da se ohladi i premazati polovinu količine nadeva. Preko staviti bananu isečenu na kolutove i drugi deo keksa. Celu tortu premazati preostalim nadevom i ukrašiti je bananama.

Mak snite

Potrebne namirnice:

500ml mleka, 500g mlevenog Plazma keksa, 100g margarina, 1 puding od vanile, 100g šećera, 100g maka
- za fil: 1/3 belanceta, 125g šećera u prahu, 3 do 4 kapi limunovog soka;

- za glazuru: 75 g čokolade, 2 kašike ulja i 1 lita mleka.

Način pripreme:

Mleko staviti da proključa, zasladiti, dodati mak i kuvati nekoliko minuta. Skloniti sa vatre i umešati mleveni "Plazma" keks i margarin. Rebrastu modlu premazati margarinom, posuti mlevenim "Plazama" keksom i staviti polovinu mase. Preko premazati ulupano balance sa šećerom u prahu i limunom i prekriti drugom polovinom mase. Ostaviti kolač u frižider da se stegne, izručiti ga iz modle i glazirati rastopljenom čokoladom kojoj je dodato ulje i mleko. Kolač vratiti u frižider do služenja.