**Mjerenje pritiska**

Krvni pritisak je pritisak prisutan u krvnim žilama. On održava cirkulaciju krvi u tijelu, te osigurava kisik u organizmu. Variranje krvnog pritiska se desi zbog stanja u organizmu, prehrane, stresa, nedostatka sna, konzumiranje alkohola i cigareta i sl.

**Prikaz normalnog krvnog pritiska:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KATEGORIJE** | **SISTOLIČKI (mmHg)** | **DIJASTOLIČKI (mmHg)** |
| **Optimalni tlak** | <120 | <80 |
| **Normalni tlak** | 120 – 129 | 80 – 84 |
| **Normalni visoki tlak** | 130 – 139 | 85 – 89 |
| **1. razina hipertenzije (mala)** | 140 – 159 | 90 – 99 |
| **2. razina hipertenzije (srednja)** | 160 – 179 | 100 – 109 |
| **3. razina hipertenzije (velika)** | >180 | >110 |
| **Izolirana sistolička hipertenzija** | >140 | <90 |

Postoje srednje nominalne vrijednosti pritiska za različite starosne dobi, a koje su prikazane u tabeli ispod:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DOB (STAROST)** | **MINIMALNA VRIJEDNOST TLAKA** | **NORMALNA VRIJEDNOST TLAKA** | **MAKSIMALNA VRIJEDNOST TLAKA** |
| 1. – 12. mjeseca | 75/50 | 90/60 | 100/75 |
| 1. – 5. godine | 80/55 | 95/65 | 110/79 |
| 6. – 13. godine | 90/60 | 105/70 | 115/80 |
| 14. – 19. godine | 105/73 | 117/77 | 120/81 |
| 20. – 24. godine | 108/75 | 120/79 | 132/83 |
| 25. – 29. godine | 109/76 | 121/80 | 133/84 |
| 30. – 34. godine | 110/77 | 122/81 | 134/85 |
| 35. – 39. godine | 111/78 | 123/82 | 135/86 |
| 40. – 44. godine | 112/79 | 125/83 | 137/87 |
| 45. – 49. godine | 115/80 | 127/84 | 139/88 |
| 50. – 54. godine | 116/81 | 129/85 | 142/89 |
| 55. – 59. godine | 118/82 | 131/86 | 144/99 |
| 60. – 64. godine | 121/83 | 134/87 | 147/91 |

Ali, sve ove podjele ne trebaju uzimati „zdravo za gotovo“. Naime, mora se redovito javljati doktoru i mjeriti pritisak kako bi se izbjegla opasnost od raznih oboljenja.

Visoki i niski krvni pritisak

[Visoki krvni pritisak (hipertenzija)](https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/kako-ucinkovito-djelovati-na-visoki-krvni-tlak) je opasniji od niskog krvnog pritiska jer uzastopno povišene vrijednosti mogu dovesti do trajnog oštećenja krvnih žila. Zato je važno pravovremeno postaviti dijagnozu i započeti s [liječenjem](https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/kreni-sa-srcem/kako-sniziti-tlak).

Za razliku od hipertenzije, [niski krvni pritisak (hipotenzija)](https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/nizak-krvni-tlak-hipotenzija-uzroci-simptomi-i-lijecenje) je lakše uočiti. Karakteristični simptomi su [umor](https://www.krenizdravo.rtl.hr/vitalnost/najcesci-uzroci-umora-i-kako-povecati-energiju), slabost, [vrtoglavice](https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/simptomi/vrtoglavica-uzroci-simptomi-i-lijecenje) itd. Snižene vrijednosti obično ne predstavljaju zdravstveni rizik, a liječenje je rijetko potrebno, osim ako hipotenzija slabi srce ([zatajenje srca](https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/kreni-sa-srcem/znate-li-kako-prepoznati-i-sprijeciti-zatajenje-srca)).