

PREVENTIVNA AKCIJA - Meritev arterijskega ožilja

1. Aix branchial - Augmentacijski indeks (%)

Augmentacijski indeks pokaže aktualno stanje arteriol (majhne površinske arterije) in njihovo delovanje. Periferni - brahialni (roka) in centralni (aorta) augmentacijski indeks predstavljata parametre, ki opisujejo arterijsko tj. Endotelno funkcijo. Na osnovi dobljenih rezultatov lahko ugotovimo stanje v kateri fazi je potencialna obstoječa bolezen, ter kakšen je osebni status za nastanek bolezni srca in ožilja.

Vaši rezultati so razvidni iz spodnje tabele:

Augmentacijski indeks	Od	Do
Optimalen augmentacijski indeks		-30%
Normalen augmentacijski indeks	-30%	-10%
Povišan augmentacijski indeks	-10%	10%
Bolezniški augmentacijski indeks	10%	

2. PWA(Pulse Wave Velocity in the Aorta) - Hitrost pulznega vala v aorti (m/s)

PWVAao - Hitrost širjenja pulznega vala po aorti nam pokaže kako elastična je stena aorte in na osnovi 10000 meritev opravljenih na srednje Evropskih prebivalcih oceni starost Vaših arterij (barva lestvica na dnu izvida).

Hitrost pulznega vala	Od	Do
Optimalna hitrost		7,0 m/s
Normalna hitrost	7,0 m/s	9,7 m/s
Povišana hitrost	9,7 m/s	12 m/s
Bolezniška hitrost	12 m/s	

PWVao je nov dejavnik tveganja po priporočilih Evropska zveze Hipertenzikov.

Čim večja je hitrost, tem bolj toge, stare so vaše arterije.

3. Krvni tlak na nadlahti (brahialni) in Centralni tlak v aorti

Krvni tlak je tlak, s katerim kri pritiska na steno žile, po kateri teče. Poznamo sistolični - "zgornji" krvni tlak, ki ga izmerimo takrat, kadar srce iztisne kri v žile, in distolični - "spodnji" krvni tlak, ki ga izmerimo, kadar srce počiva. Izrazimo ga v milimetrih živega srebra.

Tlak	Zgornji (sistolični) krvni tlak mm Hg	Spodnji (diastolični) krvni tlak mm Hg
Optimalni	< 120	< 80
Normalni	< 130	< 85
Visoko normalni	130–139	85–89

Stopnja hipertenzije	Sistolični (zgornji) krvni tlak (mm Hg)	Diastolični (spodnji) krvni tlak (mm Hg)
1. stopnja (blago zvišanje)	140 – 159	90 – 99
2. stopnja (zmerno zvišanje)	160 – 179	100 – 109
3. stopnja (hudo zvišanje)	180 in več	110 in več

Poleg krvnega tlaka na nadlahti, smo Vam izmerili tudi Centralni tlak v aorti, to je **Sistolni krvni tlak**, v korenu aorte (delu arterije, ki je najbližji srcu).

V mladih letih, ko je zid aorte elastičen, je sistolični tlak izmerjen v korenu aorte občutno nižji v primerjavi z vrednostjo pritiska, ki se meri na periferiji tj. na nadlahti. **Zmanjšanje elastičnosti stene aorte in poslabšanje funkcije malih arterij** (povečanje periferne rezistence), pripelje do postopnega povečanja aortnega pritiska, zaradi česar lahko centralni pritisk prekaša vrednost perifernega pritiska (z možnostjo, da je vrednost klasično izmerjenega pritiska v okvirju normalnih vrednosti!). To je z vidika prediktivne vrednosti centralnega pritiska zelo pomembno zaradi **nastanka možganske kapi**. Torej, zelo je pomembno, da pri odrejanju antihipertenzivne terapije, izključni cilj ne bo samo zmanjšanje krvnega pritiska nadlahti, temveč, da se dovolj pozornosti posveti tudi centralnemu pritisku. Centralni tlak v aorti mora biti za 5-15 mmHg nižji od Sistoličnega - "zgornjega"

4 .Priporočila za zdravo in dolgo življenje.

- Redna prehrana (pet obrokov na dan), poudarek na mediteranski prehrani in uživanju olivnega - oljčnega olja.
- Gibanje vsaj 30 minut dnevno (hoja, kolesarjenje,delo na vrtu, hoja po stopnicah)
- Uživanje Omega 3 maščobnih kislin v ribah ali lanenem olju
- Alkohol uživajte v malih količinah
- Opustite kajenje
- Sproščanje z dihanjem, jogo ali meditacijo
- V primeru povišanih tlakov (brahialnega in centralnega) priporočamo dodaten vnos vitaminov, mineralov in aminokislin; kot so vitamina C in B6, Magnezija in L arginina