

Vysoký krvný tlak

Čo je hypertenzia (vysoký krvný tlak)?

Krvný tlak je sila, ktorá pri pumpovaní krvi srdcom tlačí na steny tepien. Zvýšený krvný tlak zaťažuje váš krvný obeh. Krvný tlak sa definuje dvomi číselnými hodnotami, pričom systolický tlak je vyššie číslo a diastolický tlak je nižšie číslo. Obidva sa zaznamenávajú v mmHg (milimetre ortuti): Systolický tlak je maximálny tlak, ktorý vzniká pri kontrakcii (stiahnutí) srdca a diastolický tlak je najnižší tlak, ktorý vzniká medzi dvomi systolami (keď je srdce v pokoji). Normálne hodnoty sú zvyčajne 120/80 mmHg. Hypertenzia sa definuje ako systolický tlak 140 mmHg a vyšší a diastolický tlak 90 mmHg a vyšší. Tieto čísla sú iba orientačné.

Čo spôsobuje zvýšenie krvného tlaku?

Na vzniku hypertenzie sa podieľa nadváha, nadmerný príjem soli, niektoré lieky a nedostatok fyzickej aktivity.

Aké sú rizikové faktory vzniku hypertenzie?

Vyššie polovice ľudí s vekom 65 rokov a viac má zvýšený krvný tlak. Zvýšené riziko majú obézni ľudia, diabetici, pacienti s dnou alebo chorými obličkami, pijani alkoholu, ženy, ktoré užívajú antikoncepciu. Aj ľudia, ktorých rodičia alebo starí rodičia mali vysoký tlak majú zvýšené riziko hypertenzie. Postihnuté osoby zvyčajne nemajú žiadne alebo len neurčité ťažkosti. Závažná hypertenzia môže spôsobovať bolesti hlavy, točenie hlavy, neostré videnie, nauzeu, zvonenie v ušiach a zmätenosť.

Ako sa diagnostikuje hypertenzia?

Krvný tlak sa meria pomocou manžety a fonendoskopu alebo automatickým prístrojom (tlakomerom). Diagnóza hypertenzie sa stanoví, ak majú pacienti zvýšený krvný tlak aspoň pri dvoch ambulantných návštevách. Ak máte veľmi vysoký krvný tlak, meranie sa môže uskutočniť na oboch rukách, poležiaci a postojaci.

Aké sú komplikácie hypertenzie?

Neliečená hypertenzia zaťažuje srdce a cievy a po určitom čase ich môže

poškodiť. Hypertenzia je kľúčovým rizikovým faktorom zlyhania srdca, infarktu srdcového svalu, mozgovej porážky, poškodenie očí a obličiek.

Ako sa lieči hypertenzia?

Všeobecne je dobre známy prospešný vplyv liečby vysokého krvného tlaku. Liečba významne znižuje úmrtnosť na choroby srdca a porážku. Veľa ľudí môže dostať svoj krvný tlak pod kontrolu zmenou životného štýlu, akou je výber stravy s nízkym obsahom kalórií, soli a tukov. Ku zníženiu krvného tlaku prispieva aj zmenšenie porcií jedla, udržiavanie zdravej váhy a zvýšenie telesnej aktivity. Na udržanie správneho krvného tlaku je nevyhnutné, aby pacienti denne užívali predpísané lieky. Hypertenzia sa zvyčajne lieči diuretikami, inhibítormi angiotenzín konvertujúceho enzýmu, blokátormi receptorov angiotenzínu, blokátormi kalciového kanála, betablokátormi, vazodilatátormi a blokátormi receptorov alfa. Pacienti s hypertenziou si majú pravidelne merať krvný tlak a pravidelne navštevovať lekára.

Čo máte a čo nemáte robiť pri vysokom tlaku:

- Znížte príjem sodíka (soli) pod 2 g denne
- Jedzte zdravú stravu bohatú na ovocie, zeleninu a chudobnú na tuky;
- Udržiavajte si normálnu telesnú váhu;
- Vykonávajte aeróbnu telesnú aktivitu, akou je rýchla chôdza (aspoň 30 minút denne väčšinu dní v týždni);
- Lieky užívajte podľa odporúčenia;
- Obmedzte príjem kofeínu;
- Nepite veľa alkoholu: muži maximálne 2 nápoje denne, ženy a ľahšie osoby maximálne 1 nápoj denne;
- Nefajčite ani nepoužívajte tabakové výrobky.

Ďalšie informácie a objednávanie:

[Informátor č. 1: +421 \(0\)48 4399 130](tel:+4210484399130)

[Informátor č. 2: +421 \(0\)48 4399 131](tel:+4210484399131)



Rizikové faktory hypertenzie

Vek
Rasa
Rodinná záťaž
Obezita
Inaktivita
Fajčenie
Vysoký príjem soli
Alkoholizmus



