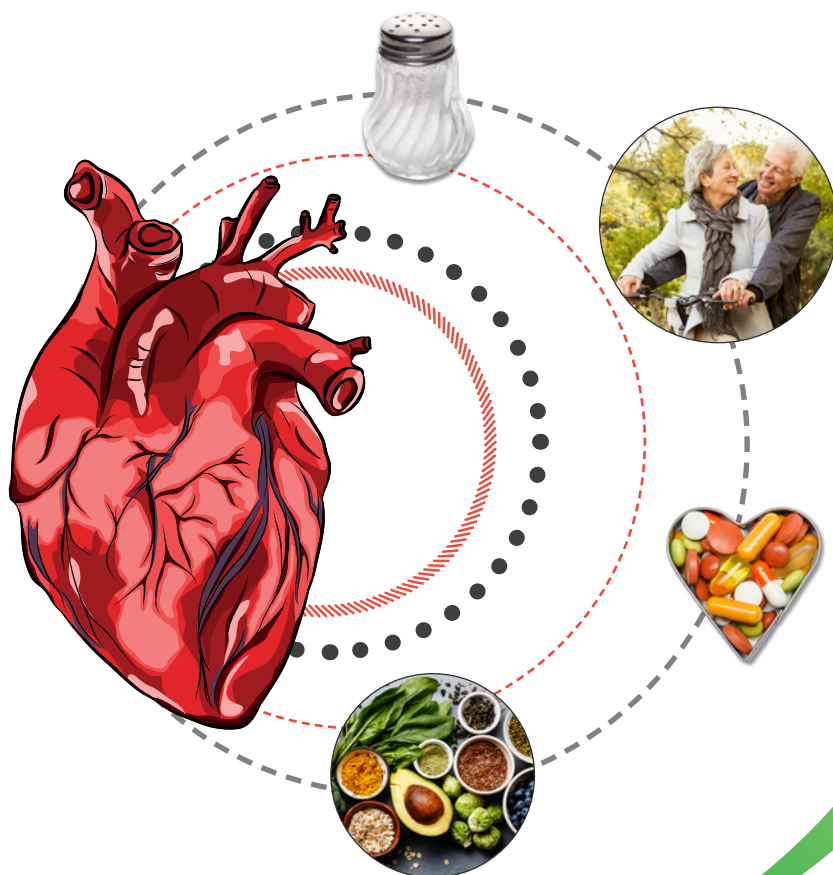


# Nepodceňujte vysoký krvný tlak

Stručný pomocník na zvládnutie hypertenzie



# Čo je **hypertenzia**

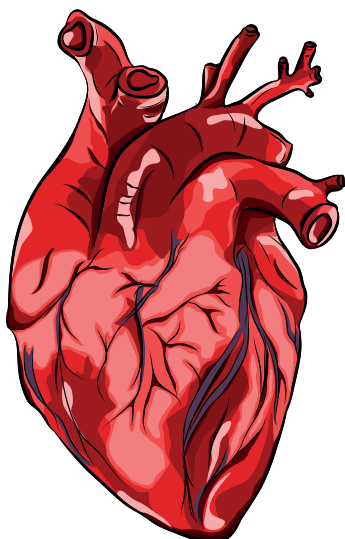
Za hypertenziu sa považuje krvný tlak vyšší alebo rovný hodnote 140/90 mm Hg. Táto hodnota by mala byť nameraná pri minimálne dvoch rôznych návštevách u lekára.

**140/90  
mm Hg**

## Prečo **hypertenzia škodí**

Vysoký krvný tlak sám osebe nebolí ani nijako neobťažuje. V tom je zradný. Pokiaľ pôsobí dlhodobo, škodí viacerými spôsobmi. Neliečený alebo zle liečený vysoký krvný tlak môže časom výrazne poškodiť obličky alebo srdce a privodiť ich zlyhanie. Zvyšuje aj riziko rozvoja niektorých srdcových arytmií (fibrilácia predsiení); približne polovicu cievnych mozgových príhod a infarktov môžeme pripísať na vrub práve zvýšených hodnôt krvného tlaku.

Pokiaľ sa teda podarí dostať hypertenziu pod kontrolu, výrazne sa znižuje pravdepodobnosť, že dôjde k rozvoju cievnej mozgovej príhody (mŕtvice), koronárnej príhody alebo srdcového zlyhania.



# Nekontrolovaný **vysoký krvný tlak,**

často označovaný  
ako tichý zabijak,  
môže byť záležitosťou  
života a smrti.



# Najčastejšie **mýty a nepravdy** v súvislosti s vysokým krvným tlakom

- 1.** Ak sa dobre cítim, nemôžem mať vysoký krvný tlak.
- 2.** Hypertenzia sa dá vyliečiť.
- 3.** Víno je zdravé pre srdce, môžem teda piť, ako chcem.
- 4.** Proti zdedenému vysokému krvnému tlaku nemôžem nič robiť.
- 5.** Nemám žiadne problémy, stačí, keď mi tlak občas zmeria lekár.
- 6.** Pokiaľ mi pod vplyvom užívania liekov klesne hodnota krvného tlaku, môžem lieky vysadiť.
- 7.** Neprisáľam si jedlo, takže mi vysoký krvný tlak nehrozí.
- 8.** Používam len kôšer alebo morskú soľ, ktoré sú nízkosodíkovým variantom, mám teda spotrebu pod kontrolou.
- 9.** Netrpím nadhmotnosťou, nefajčím, takže nie je riziko, že by som mohol/a trpieť na vysoký krvný tlak.
- 10.** Vysoký krvný tlak je to isté čo rýchla srdcová frekvencia.
- 11.** Vysoký krvný tlak má celý rad príznakov, podľa ktorých ho môžeme ľahko rozpoznať.
- 12.** Ľudia s vysokým krvným tlakom sú nervózni, potia sa, majú problémy so spánkom a mávajú červeň v tvári; na nič z toho netrpím, nemôžem teda mať vysoký krvný tlak.

# Ako **správne merať** krvný tlak

Meranie krvného tlaku je asi najčastejším vyšetrením, napriek tomu sa často robí nesprávne. Treba mu preto venovať náležitú pozornosť.



Stále rozšírejšie je meranie krvného tlaku v domácich podmienkach. To by malo prebiehať pomocou preverených prístrojov. Databáza preverených tlakomerov je dostupná napríklad na webovej stránke [www.dableducational.org](http://www.dableducational.org). Zásadne sa odporúčajú prístroje, kde sa manžeta prikladá na hornú končatinu, a nie na zápästie.

- Tlak by sa mal merať aspoň po piatich minútach pokoja v sede, bez prekriženia dolných končatín. Pol hodiny pred meraním je vhodné nefajčiť, nepiť alkohol a kávu. Horná končatina by mala byť položená na stole tak, aby manžeta bola približne vo výške srdca (orientačne sa dá riadiť podľa polohy prsných bradaviek). Treba dať pozor na správnu veľkosť manžety - napríklad príliš úzka manžeta u obézneho pacienta nezabezpečí dostatočné stlačenie tepny a namerané hodnoty krvného tlaku tak môžu byť vyššie ako hodnoty skutočné.
- Pacient by mal urobiť vždy aspoň dve merania po sebe (optimálne potom tri) a namerané hodnoty spolu s časom merania bezprostredne zapísať. Treba poznamenať aj prípadné mimoriadne okolnosti (bolesť hlavy, zubov alebo chrbta, výrazne stresovú situáciu a pod.).
- Pre meranie krvného tlaku rozhodne neplatí, že čím častejšie, tým lepšie. Určite netreba nafukovať manžetu niekoľkokrát denne po celé roky. Také údaje sa dajú ťažko vyhodnotiť a pre pacienta to znamená príliš veľký zásah do bežného života. Zvyčajne sa odporúča zamerať sa viac na meranie tlaku sedem dní pred návštevou lekára a meranie robiť vždy ráno a večer - pred užívaním liekov a pred jedlom. Okrem tohto obdobia zvyčajne stačí merať krvný tlak raz alebo dvakrát týždenne.
- **Cieľom liečby je, aby priemerné hodnoty krvného tlaku v domácom prostredí boli nižšie ako 135/85 mm Hg.**

Lekár vám môže ponúknuť aj ambulantné monitorovanie krvného tlaku (ktoré sa nesprávne nazýva aj „tlakový Holter“). Pri takom monitorovaní má pacient prístroj na meranie krvného tlaku upevnený na sebe počas dlhšieho časového obdobia, zvyčajne 24 hodín. Získava sa tak spravidla 50 až 70 hodnôt, ktoré odrážajú bežnú aktivitu pacienta, väčšinou počas jedného 24-hodinového cyklu. To okrem iného umožňuje zhodnotiť, či vzniká fyziologický pokles krvného tlaku v nočných hodinách. Treba počítať s tým, že pre pacienta také vyšetrenie predstavuje určité nepohodlie, nafukovanie manžety môže budiť pozornosť okolia, prípadne môže v noci pacienta budiť.



Ako ste  
**na tom vy?**



## Krvný tlak

Optimálny

**Normálny**

Vysoký normálny

Hypertenzia 1. stupňa (mierna)

Hypertenzia 2. stupňa (stredne závažná)

Hypertenzia 3. stupňa (závažná)

izolovaná systolická hypertenzia

## Systolický (mm Hg)

nižší ako **120**

**120-129**

**130-139**

**140-159**

**160-179**

**180**  
a vyšší

**140**  
a vyšší

## Diastolický (mm Hg)

nižší ako **80**

**80-84**

**85-89**

**90-99**

**100-109**

**110**  
a vyšší

Nižší ako **90**

**Informujte pravdivo**  
svojho lekára  
a dodržiavajte liečbu



# Ako sa lieči **vysoký krvný tlak**

U väčšiny pacientov treba na kontrolu hypertenzie zahájiť medikamentóznú liečbu. Stále viac sa uplatňuje kombinácia liekov z rôznych liekových skupín. Niekedy sa dá využiť kombinácia viacerých účinných látok v jednej tablete, čo pacientom zjednodušuje liečbu. Také zjednodušenie liečebného režimu potom prispieva k dosiahnutiu cieľových hodnôt.

Liečba hypertenzie je až na výnimky dlhodobá a zrejme celoživotná. U stabilizovaných pacientov spravidla stačí kontrola u lekára raz za tri mesiace. Nikdy si nemeňte medikáciu v závislosti od aktuálnej hodnoty tlaku; v tom je liečba hypertenzie iná ako napríklad liečba cukrovky, kde si niekedy pacienti sami upravujú dávku inzulínu podľa hodnoty glykémie v krvi.

Buďte úprimní k zdravotníckym pracovníkom. Nesnažte sa vyššie hodnoty tlaku namerané mimo ordinácie zamlčať. Takisto radšej priznajte, pokiaľ z akéhokoľvek dôvodu predpísané lieky neužívate alebo ich užívate nepravidelne. Nie je cieľom, aby bol váš lekár spokojný, cieľom je spoločne dostať hypertenziu pod kontrolu. To sa nepodarí, ak bude lekár pracovať s nepresnými informáciami. Vysoký tlak neohrozuje vášho lekára, ale vás.



Čo pre seba  
**môžete urobiť**  
**sami**



# Hodnota krvného tlaku súvisí so životosprávou. To, aký dopad bude mať hypertenzia na vaše zdravie, máte do značnej miery vo svojich rukách. Čo to znamená?

## Byť aktívny

Snažte sa vyvarovať sedavého spôsobu života. Zvoľte si minimálne na 30 minút denne fyzickú aktivitu, pri ktorej sa ľahko zapotíte a zadýchate. Nie je nevyhnutné chodiť akurát do posilňovne, vhodná je rýchlejšia chôdza, plávanie, beh alebo napríklad jazda na bicykli. Dôležitá je pravidelnosť, aktivitu by ste mali vykonávať minimálne päťkrát týždenne. Počíta sa aj upratovanie domu, práca v záhrade alebo rýchlejšia prechádzka so psom.

## Zdravo sa stravovať

Cieľom nie je extrémna diéta, ale zdravá a rozmanitá strava. V jedálnom lístku nesmie chýbať dostatok zeleniny, ovocia, rýb, strukovín a orechov. Obmedzte konzumáciu nezdravých jedál, ako sú jedlá z polotovarov, z rýchleho občerstvenia a tiež červené mäso, ale aj pokrmy s vysokým obsahom cukrov a živočíšnych tukov.

Dbajte na veľkosť porcií!





## **Obmedziť príjem soli**

Zásadne neprisáľajte. Denná spotreba soli vyššia ako 5 g (čajová lyžička) je spojená so zvýšeným rizikom rozvoja hypertenzie.

## **Nefajčiť**

Fajčenie je zásadným rizikovým faktorom pre výskyt karcinómu pľúc, chronickej obštrukčnej pľúcnej choroby, infarktu myokardu, mozgovej príhody a pre postihnutie periférnych tepien. Nikdy nie je neskoro prestať s fajčením; riziko závažných kardiovaskulárnych ochorení klesá o polovicu už po 12 až 24 mesiacoch od vyfajčenia poslednej cigarety.

## **Strážiť si cholesterol**

Nechajte si jeho hodnotu pravidelne stanovovať. Zvýšená koncentrácia cholesterolu zvyšuje riziko rozvoja srdcovo-cievnych komplikácií podobne ako fajčenie. Ak hodnoty celkového cholesterolu nie sú vyššie ako 5,0 mmol/l u zdravých osôb, toto nebezpečenstvo významne klesá.

## Obmedziť konzumáciu alkoholu

Pitie väčšieho množstva alkoholu zvyšuje krvný tlak a je častou príčinou zlej kontroly hypertenzie. Môžu sa tolerovať dva alkoholické nápoje denne u mužov a jeden u žien, maximálne päť dní v týždni (1 nápoj = veľké pivo [0,5 l] alebo pohár [0,2 l] vína alebo „štamperlík“ [0,05 l] 40% alkoholu). Nezabudnite, že pitím alkoholu zvyšujete svoj energetický príjem o 70 až 180 kcal podľa druhu nápoja.

## V prípade nadhmotnosti alebo obezity sa snažiť schudnúť

K poklesu krvného tlaku prispieva aj menšie zníženie hmotnosti (3–5 kg), ktoré je v silách každého (odporúčaný BMI je 20–25 kg/m<sup>2</sup>, obvod v páse pod 94 cm u mužov a 80 cm u žien). Nezabudajte, že súčasťou chudnutia je popri redukčnej diéte aj pravidelná fyzická aktivita; energetický príjem by mal byť nižší ako výdaj. Schudnite a budete sa cítiť lepšie!

## Dodržiavať spánkový režim

Spiť pravidelne 6 až 8 hodín a naučiť sa odpočívať. Problémy riešte včas a v pokoji. Nájdite si také životné tempo, ktoré vám bude vyhovovať, stretávajte sa s priateľmi a rodinou, venujte sa koníčkom. Nevyhýbajte sa rozhovoru o svojich problémoch.





## Spoločnosť Teva

je najväčšou svetovou lekárnickou s viac ako 1 800 liekmi - vyrába 120 miliárd tabliet a kapslí ročne - slúži 200 miliónom ľudí každý deň - má vedúce postavenie v oblasti generík - široké zameranie v oblasti výskumu a vývoja. **Takto pomáhame ľuďom žiť lepší a zdravší život.**



**Odborná spolupráce:**

Prof. MUDr. Renata Cífková, CSc.  
Doc. MUDr. Slavomíra Filipová, CSc., FESC



TEVA Pharmaceuticals Slovakia, s.r.o.  
Teslova 26, 821 02 Bratislava, Slovenská republika, [www.teva.sk](http://www.teva.sk)