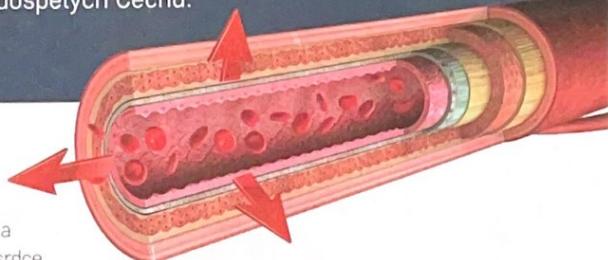


HYPERTENZE – TICHÝ ZABIJÁK



Vysoký krevní tlak se odborně nazývá hypertenze. Je to onemocnění, které nebolí, ale pokud přetrvává neléčené, může vést k závažným komplikacím, jako je onemocnění ledvin, srdeční infarkt, mozková mrtvice, postižení zraku nebo erektilní dysfunkce. Poškození může být nevratné. Hypertenzi má asi 40 % dospělých Čechů. Zkracuje jím život v průměru o 5 let.



Krevní tlak

Krevní tlak je síla, jakou krev působí na stěnu cév. Uvádí se jako dvě čísla oddělená lomítkem. První číslo znamená systolický tlak krve při stahu srdce a druhé číslo diastolický tlak při uvolnění srdce. Udává se v milimetrech rtuti. Ideální krevní tlak je 120/80 mm Hg. Hypertenzi diagnostikuje lékař, pokud opakovaně naměří hodnoty $\geq 140/90$ mm Hg.

Krevní tlak přirozeně kolísá během dne, jeho hodnotu ovlivňuje únava, nedostatečný pitný režim, stres, nervozita, duševní vyčerpání, počasí a tzv. syndrom bílého pláště (vzestup krevního tlaku v přítomnosti zdravotníka).



Zdravotní komplikace neléčené hypertenze

Postižení srdce	Postižení mozku a zraku	Postižení ledvin
<ul style="list-style-type: none">• Zbytnění levé komory srdeční• Srdeční arytmie• Ischemická choroba srdeční• Infarkt myokardu• Srdeční selhání• Kornatění cév – ateroskleróza• Výduť aorty	<ul style="list-style-type: none">• Mozková mrtvice• Krvácení do mozku• Demence• Postižení sítnice s poruchou zraku	<ul style="list-style-type: none">• Únik bílkovin moči• Nedostatečnost ledvin• Selhání ledvin

Léčba hypertenze

Hypertenze je dnes léčitelné onemocnění. V nekomplikovaných případech stačí užívání jedné tablety 1x denně. Léky se nazývají antihypertenziva a některé přípravky obsahují i několik látek snižujících krevní tlak různými mechanismy v jedné tablete.



Účinnost léčby se kontroluje měřením krevního tlaku u lékaře, ale i samotným pacientem doma nebo 24hodinovým monitorováním během běžných denních činností pomocí přístroje nazývaného Holter.

Tipy, jak snižovat krevní tlak mimo působení léků

- Věnujte se pravidelně pohybové aktivitě.
- Dosáhněte optimální tělesné hmotnosti a udržujte si ji.
- Nekuřte.
- Alkohol konzumujte jen s mírou.
- Omezte příjem soli – nahradte ji bylinky či jiným kořením, nejezte uzeniny, polotovary, slané pochutiny, fastfood.
- Zařadte celozrnné obiloviny, polotučné/nízkotučné mléčné výrobky, zeleninu, ovoce, semena a ořechy.
- Dostatečně odpočívejte.



Pokud máte hypertenzi, nezapomeňte pravidelně užívat antihypertenziva a chodit k lékaři na kontroly.

Zdroje:

1. Václavík J. Orgánové komplikace arteriální hypertenze a riziko kardiovaskulárních onemocnění. Kardiol Rev Int Med. 2013; 15(4): 211-217.
2. Canadian Medical. Hypertenze: Nenapadný zloděj zdraví. Dostupné na: <https://www.canadian.cz/cs/clanky-a-novinky/hypertenze-nenapadny-zlodziej-zdravi/>

ZENTIVA