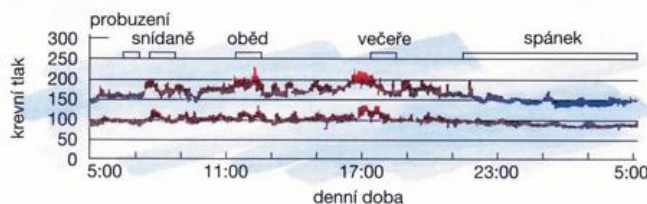


Vysoký krevní tlak často přichází nepozorovaně

Záludnost vysokého tlaku

Vysoký krevní tlak je dnes nejrozšířenější onemocnění, které s sebou přináší moderní civilizace. Změna krevního tlaku často přichází nepozorovaně. Je naprosto normální, že Váš tlak krve stoupá nebo klesá: např. během dne bývá vyšší než v noci, rovněž tělesná námaha, stres, chlad, kofein nebo nikotin mají vliv na jeho dočasné zvýšení. Termín **vysoký krevní tlak (hypertenze)** je podle doporučení Světové společnosti pro hypertenzi definován jako **trvale zvýšené** hodnoty krevního tlaku vyšší než **135/85 mmHg**.



Proč je vysoký krevní tlak tak nebezpečný?

Zvýšený krevní tlak může být příčinou řady onemocnění

	Nízký tlak	Normální krevní tlak	Límitní hodnota	Vysoký krevní tlak
Systolický mmHg	100	135	160	
Diastolický mmHg	60	85	95	

Trvalé zvýšení krevního tlaku může poškodit srdce a cévy a vést k ateroskleróze (ztvrdnutí cév), srdečnímu selhání, infarktu, mozkové mrtvici nebo selhání ledvin. Proto i počáteční stádium zvýšeného krevního tlaku by mělo být bráno vážně, protože může vést ke zkrácení předpokládané délky života.

Rizikové faktory a jak lze krevní tlak snížit?

Krevní tlak kromě medikamentózní léčby můžeme ovlivňovat i dalšími opatřeními

Změňte stravovací zvyklosti. Omezte příjem vysokokalorických potravin. Nahraďte je čerstvým ovocem a zeleninou. Jezte více potravin s obsahem balastních (zbytkových) látek.

Odstraňte nadměrnou konzumaci alkoholu a cigaret. Nadměrná konzumace alkoholu zvyšuje krevní tlak. Kouření nepříznivě ovlivňuje stav srdce a cév.

Budte fyzicky aktivní. Fyzická aktivita přispívá k poklesu krevního tlaku. O vhodných aktivitách se poraďte se svým lékařem.

Snižte svou nadváhu. I malé snížení Vaší tělesné hmotnosti má vliv na snížení krevního tlaku.

Omezte příjem soli. Vybírejte si jídla s nízkým obsahem soli. Maximální dávka je 2.4 g sodíku = 6 g kuchyňské soli = tj. 1 čajová lžička.

Relaxujte. Všudypřítomný stres nepříznivě ovlivňuje krevní tlak. Odbourejte ho! Osvojte si relaxační techniky.

Pravidelné měření krevního tlaku přispěje k uklidnění Vaší mysli

Přeměřením Vašeho krevního tlaku si zajistíte potřebné informace o svém zdravotním stavu

Domácí měření krevního tlaku se doporučuje jako preventivní prostředek i jako standardní doplněk léčby hypertenze u Vašeho lékaře. Výhoda domácího měření krevního tlaku spočívá v tom, že můžete svůj krevní tlak sledovat pravidelně v daném čase a za normálních každodenních podmínek. Tím se vyhnete nebezpečí uměle zvýšených hodnot způsobených nervozitou v cizím prostředí lékařské ordinace (tzv. ordináční hypertenze, efekt bílého pláště atd.).