

Krevní tlak víte, co to je?



©HEAPP-1027

Co je (vysoký) krevní tlak?

Krevní tlak je tlak, kterým působí protékající krev na stěnu cévy. Nejčastěji se tím myslí arteriální (tepenný) krevní tlak, což je tlak krve ve velkých artériích. Je zaznamenáván jako dvě hodnoty v milimetrech rtuti (mmHg):

Klasifikace hypertenze na základě měření krevního tlaku v ordinaci¹

- **Systolický tlak (horní):**
Tlak při srdečním stahu, kdy srdce pumpuje krev do těla.
- **Diastolický tlak (dolní):**
Tlak v době mezi dvěma stahy, když srdce odpočívá a plní se krví.

Obě hodnoty určují stav vašeho srdce. Vysoký krevní tlak (hypertenze) je stav, při kterém váš krevní tlak zůstává abnormálně vysoký, takže může nakonec způsobit ničivé zdravotní problémy.

Většina pacientů však nemá žádné viditelné příznaky (symptomy).

Získání lepšího porozumění (vysokému) krevnímu tlaku, rizikům a tomu, jak převzít kontrolu, je klíčové pro boj s tímto tichým zabijákem.

Klasifikace hypertenze na základě měření krevního tlaku v ordinaci¹

Kategorie	Systolický (mmHg)		Diastolický (mmHg)
Optimální tlak	<120	a	<80
Normální tlak	120–129	a	80–84
Zvýšený tlak	130–139	a/nebo	85–89
První stupeň hypertenze	140–159	a/nebo	90–99
Druhý stupeň hypertenze	160–179	a/nebo	100–109
Třetí stupeň hypertenze	≥180	a/nebo	≥110
Izolovaná systolická hypertenze	≥140	a	<90
Izolovaná systolická hypertenze	<140	a	≥90

¹ Mancia G, Kreutz R, Brunström M, Burnier M, Grassi G, Januszewicz A, et al. 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension.

J Hypertens. 2023;41:1874–2071.

² Ettehad, Dena, et al. "Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta- analysis.

" The Lancet 387.10022 (2016): 957-967.

Příznaky hypertenze



Bolest hlavy



Dušnost



Závratě



Bolest
na prsou



Problémy
se zrakem



Bušení
srdce

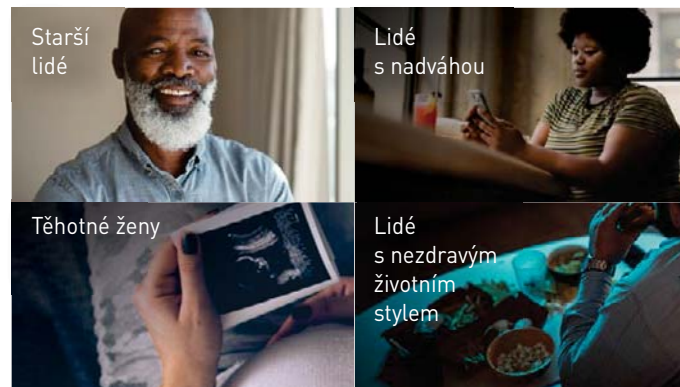
DŮLEŽITÉ: hypertenze je často bezpříznaková,
 pacient nemá viditelné příznaky/potíže!

Důsledky hypertenze

- Mrtvice
- Ztráta zraku
- Ischemická choroba srdeční
- Srdeční selhání
- Infarkt
- Onemocnění/selhání ledvin



Skupiny lidí, kteří mohou být ohroženi hypertenzí



Víte, že?

Každé snížení systolického krevního tlaku o 10 mmHg výrazně snižuje riziko:

Závažné kardiovaskulární onemocnění	o 20%
Mrtvice	o 27%
Srdeční selhání	o 28%
Celková úmrtnost	o 13%
Ischemická choroba srdeční	o 17%

Jak předejít hypertenzi?

Existuje několik změn, které můžete podniknout, abyste předešli vysokému krevnímu tlaku. Poznejte svůj zdravotní stav – sledujte svou váhu, cholesterol a krevní tlak a udržujte zdravý životní styl.



Zdravá strava s menším příjmem soli



Omezte konzumaci alkoholu



Snižování stresových situací



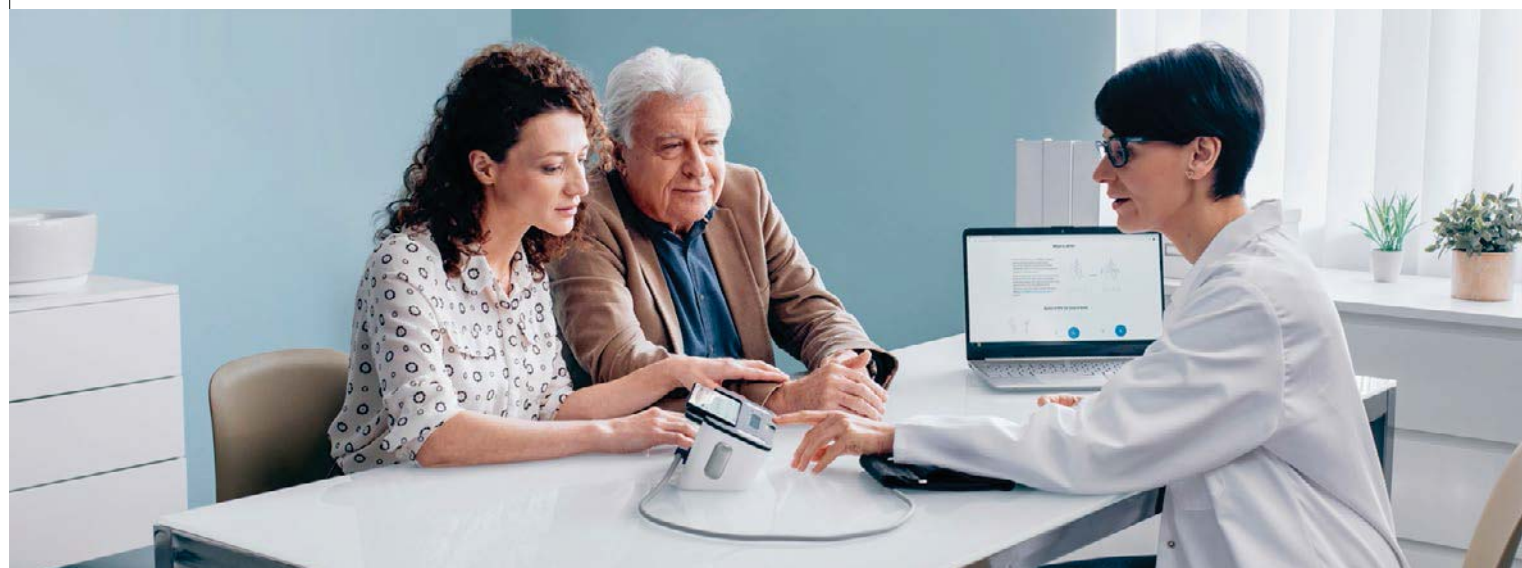
Přestaňte kouřit



Pravidelně cvičte



Pravidelně sledujte krevní tlak



OMRON přístroje zakoupíte v lékárnách a zdravotnických potřebách nebo u autorizovaných prodejců/e-shopů.

Jak sledovat krevní tlak?

Sledování krevního tlaku doma je rychlý, snadný a cenově dostupný proces a je zásadní pro prevenci onemocnění srdce a mrtvice.



Správná velikost manžet je nezbytná pro přesná měření

30 minut před měřením



Necvičte



Nekoupejte se



Nejezte



Nekonzumujte nápoje obsahující kofein



Nekuřte

Během měření

Pravidelnost u domácího měření je důležitá.

Používejte klinicky ověřený tlakoměr, např. značky Omron

Ujistěte se, že manžeta je ve výšce srdce a 2,5 cm nad loketní jamkou

Sedněte si rovně a pohodlně na židli s nohama na zemi.

Počkejte 5 minut

Během měření nemluvte ani se nehýbejte

Měření zopakujte vždy dvakrát s intervalem cca 1 minuty. Nebo využijte funkci "TruRead mod" u nejnovějších modelů tlakoměrů Omron, např. u modelu M7 Intelli IT AFib nebo M6 Comfort AFib.

Vždy měřte ve shodnou dobu, aby byly hodnoty porovnatelné (ráno a večer)

Význam klinické validace

Někteří lidé mají specifické zdravotní potíže, které ovlivňují přesnost měření krevního tlaku, například ztuhlost tepen u diabetiků, velikost manžety u obézních pacientů a hemodynamické změny během těhotenství.

Klinická validace potvrzuje přesnost měření krevního tlaku důkladným testováním.

Běžné mylné představy (mýty/fakta):

Mýtus: Hypertenzi máme v rodině, takže jí nemohu zabránit.

Pokud je hypertenze v rodinné anamnéze, máte vyšší šanci, že se u vás také objeví. Nicméně včasným odhalením a přijetím zdravého životního stylu můžete hypertenzi předcházet nebo ji zcela zvrátit. Proto je důležité pravidelně sledovat krevní tlak.

Mýtus: Nemám žádné příznaky, takže jsem v pohodě.

Hypertenze se nazývá "tichý zabiják" z dobrého důvodu – mnoho lidí nemá žádné příznaky! Nepředpokládejte, že žádný problém nemáte, pokud nemáte žádné příznaky.

Fakt: Pokud mi kontrolují krevní tlak u lékaře, měl bych ho sledovat i doma.

Krevní tlak je kolísavá veličina, která se mění během dne a je ovlivněna také aktuální psychickou a zdravotní kondicí/stavem. U lékaře může být vyšší nebo nižší, než je skutečná hodnota. Proto je domácí měření klíčové pro stanovení správné/objektivní hodnoty krevního tlaku. Je důležité provádět měření každý den ve stejnou dobu a pravidelně je kontrolovat.

Obvod paže	Typ manžety	Osoba
17–22 cm	CS2*	Štíhlá, dospělá osoba s úzkou paží
22–42 cm	IC-L/EC-L	Dospělá osoba

* dostupná jako volitelné příslušenství, k vybraným modelům Omron tlakoměrů.

Používání spolehlivého domácího tlakoměru vám pomůže sledovat vaše zdraví. Ne všechna zařízení jsou spolehlivá, proto je důležité zvolit klinicky ověřený tlakoměr. Můžete si ověřit, které modely splňují kvalitativní standardy na [StrideBP.org](https://stridebp.org).