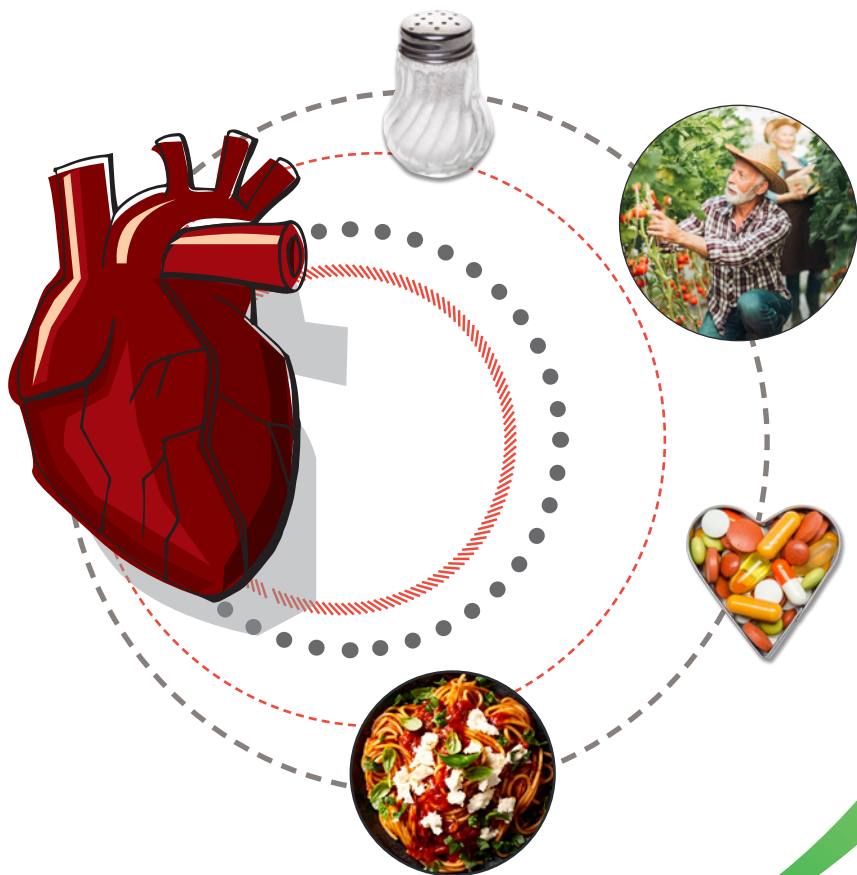



Nepodceňujte vysoký krvný tlak

Stručný pomocník na zvládnutie hypertenzie



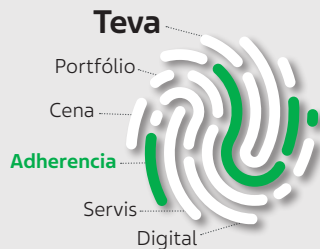


Za hypertenziu sa považuje **krvný tlak vyšší alebo rovný hodnote 140/90 mm Hg**. Táto hodnota by mala byť nameraná pri minimálne dvoch rôznych návštevách u lekára.


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.



140/90
mm Hg

A close-up photograph of a person's chest and upper abdomen. The person is wearing a light-colored, long-sleeved shirt. Their hands are clasped over their chest, and a bright red glow emanates from the area of the heart, suggesting pain or discomfort. A thin green line with a small circle at the end curves across the image, passing behind the hands. In the bottom right corner, there is a large green circular graphic containing white text.

**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. Neprisálam 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/mohla trpieť na vysoký krvný tlak.
10. Vysoký krvný tlak je to isté čo rúchla 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

Stále rozšírenejšie je meranie krvného tlaku v domácich podmienkach. To by malo prebiehať pomocou preverených prístrojov. Databáza preverených tlakomerov je dostupná napríklad na webovej stránke www.dablededucational.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 celý rok. 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.





30 minút pred meraním nefajčíte, nejedzte, nepite kávu a necvičte




Pokojné prostredie a komfortná teplota



Na 3 – 5 minút sa posaďte a relaxujte



V priebehu merania alebo medzi meraniami nerozprávajte

A photograph of a woman with blonde hair, wearing a beige sleeveless vest over a light-colored top, smiling and petting a black and white dog. The dog is wearing a black collar with a white pattern. The background is a blurred outdoor setting with trees. A green circular graphic with a white outline is positioned in the lower-left quadrant, containing the text. A thin green line with a small circle at its end extends from the top right towards the woman's shoulder.

**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 medikamentóznou 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.





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

Čo pre seba môžete urobiť sami

Byť aktívny

Snažte sa vyvarovať sa 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. Počítajte 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/m², obvod v páse pod 94 cm u mužov a 80 cm u žien). Nezabúdajte, 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

Spite pravidelne 6 až 8 hodín a naučte 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 koníčkum. Nevyhýbajte sa rozhovoru o svojich problémoch.

Byť aktívny



Zdravo sa stravovať



Obmedziť príjem soli



Nefajčiť



Strážiť si cholesterol



Obmedziť konzumáciu alkoholu




Udržiavať si ideálnu hmotnosť



Dodržiavať spánkový režim



A man with a beard and a backpack is walking a dog on a dirt path through tall grass. The man is wearing a dark jacket and blue jeans. The dog is a black and white spaniel. The background is a bright, hazy landscape with rolling hills.

Chcete sa liečiť
účinne?

Liečte sa
správne

Čo je to adherencia?

Slovom adherencia označujeme mieru spolupráce pacienta pri liečbe. Dôležité je predovšetkým to, či sa pacient riadi odporúčaním lekára a/alebo lekárnika, ako užívať lieky a aké dodržiavať režimové opatrenia. Spolupráca pacienta je totiž pre úspech liečby zásadná. Pokiaľ sa pacient radami lekára či lekárnika neriadi, hovoríme o tzv. non-adherencii (nespolupráci). Tá významne narušuje snahu zdravotníkov pacientom pomôcť a treba povedať, že sa s ňou bohužiaľ stretávame veľmi často.

Aké sú najčastejšie dôvody non-adherencie?

Dôvodov, prečo pacient nespolupracuje, je hneď niekoľko. Jednou z najčastejších príčin je nepochopenie liečebného režimu. Preto by sa pacienti nemali báť lekára alebo lekárnika spýtať, pokiaľ niečomu nerozumejú; niektoré liečebné postupy bývajú pomerne zložité, pacient musí užívať viac liekov v rôzny čas a v rôznych liekových formách, a preto určite nie je namieste sa hanbiť povedať, že niečomu nerozumieme.

Veľmi často sa ale stáva, že pacient liečbe neprikladá význam – zabúda brať lieky alebo sa mu jednoducho nechce dodržiavať režimové opatrenia. Väčšinou sa to týka chronicky chorých, napríklad ľudí s vysokým krvným tlakom, zvýšenou hladinou cholesterolu, cukrovkou alebo obezitou. Tieto choroby totiž nebolia, a tak človek ľahko zabudne, že mu niečo je, a liečbu nepovažuje za dôležitú. Až sa choroba prejaví, býva už ale väčšinou neskoro a môže to tiež skončiť trvalými následkami, alebo aj horšie. Preto je mimoriadne dôležité, aby pacienti všetky odporúčania zdravotníkov dôsledne dodržiavali – len tak je nádej, že liečba bude úspešná.

Ako dosiahnuť dobrú adherenciu – „Desatoro“ pre pacientov

1. Vypočujte si **všetky informácie**, ktoré vám lekár poskytuje.
2. Pokiaľ čomukoľvek nerozumiete, **nebojte sa spýtať**.
3. **Uchovajte si** a využívajte všetky informačné materiály, ktoré vám lekár poskytol.
4. Snažte sa **lieky užívať presne** tak, ako vám lekár predpísal.
5. Používajte nejakú formu **upomienok** (napríklad v mobilnom telefóne), aby ste nezabúdali lieky užívať.
6. Snažte sa **dodržiavať zásady** zdravého životného štýlu.
7. **Dodržiujte všetky** ďalšie odporúčania lekára.
8. Pokiaľ vám liečba z nejakého dôvodu nevyhovuje alebo sa u vás objavia nežiaduce účinky, **informujte** o tom lekára.
9. **Hovorte** o svojej chorobe a liečbe so svojimi blízkymi.
10. Majte na pamäti, že pokiaľ budete **odporúčania lekára dodržiavať**, bude liečba úspešná a pomôže vám.

Kapitoly o zdraví

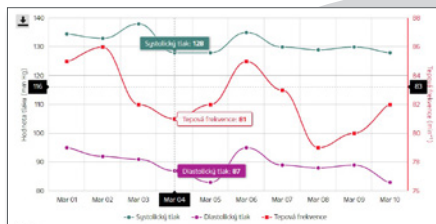
**Kapitoly
o zdraví vám
uľahčia život
s hypertenziou!**

Témy, o ktorých sa tu dozviete viac:

- čo je vysoký krvný tlak, aké má príznaky, ako sa lieči, aké komplikácie hrozia
- najčastejšie mýty a nepravdy
- prečo a ako si doma merať krvný tlak
- prečo sú presné údaje pre liečbu kľúčové
- ako je to so soľou
- čo môže znamenať jednorazovo nameraný vysoký krvný tlak
- ako môže ovplyvniť kardiovaskulárne riziko menopauza
- ako na predsavzatia
- o význame imunity
- ako sa pravidelne a zdravo hýbať
- všetko o tukoch
- inšpiratívne recepty

Užívatelia registrovaní na stránkach **Kapitoly o zdraví** môžu v sekcii **Moja karta** naplno využiť **interaktívny nástroj na záznam merania tlaku**.

Ako to funguje:



Pre zobrazenie štatistiky a grafu vyberte mesiac:

Marec

alebo zvolte interval

od: dd.mm.yyyy do: dd.mm.yyyy

Sledovanie dní v období: Marec

ráno	večerné	priemer	Max	Právn.	Min
Systolický tlak (mm Hg)			125	125	125
Diastolický tlak (mm Hg)			81	81	81
Teplota frekvencie (1/min)			95	95	95
Pulzný tlak (mm Hg)			44	44	44
Stredný arteriálny tlak (mm Hg)			95.6	95.6	95.6

Zaznamenáte
aktuálne namerané
hodnoty svojho
krvného tlaku
a tepovej
frekvencie,

štatistika
vám vyhodnotí
priemer z hodnôt
ranného / večerného
tlaku a tepovej
frekvencie,

môžete
sledovať vývoj
hodnôt svojho
krvného tlaku
v grafe.

uložiť
vytlačit
odoslať e-mailom

Moja karta

Meranie tlaku

Dátum	Čas	Typ	a Fev	d Fev
01.03.2021				
02.03.2021	10:30	ráno	124.5	95
03.03.2021	19:30	večer		
04.03.2021	10:11	ráno	126	82
05.03.2021	09:11	večer	133	91
06.03.2021	10:12	ráno	126	82
07.03.2021	10:12	večer	129	89
08.03.2021	10:12	večer	137	91
09.03.2021	10:12	večer	129	87
10.03.2021	10:12	večer	131	85
11.03.2021	10:12	večer	129	88
12.03.2021	10:12	večer	131	83
13.03.2021	10:12	večer	135	89
14.03.2021	10:12	večer	131	85
15.03.2021	10:12	večer	130	89

Na Kapitolách o zdraví nájdete tiež:

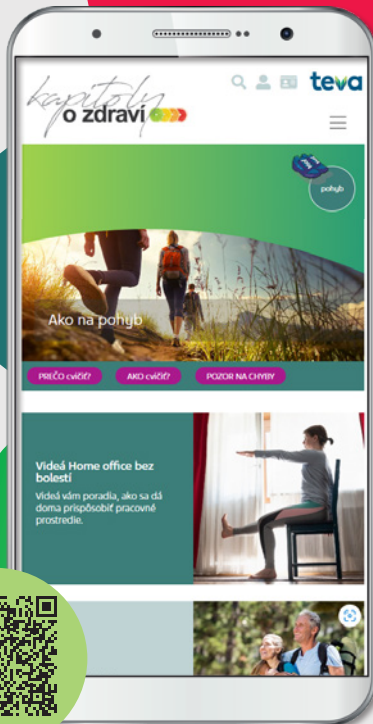
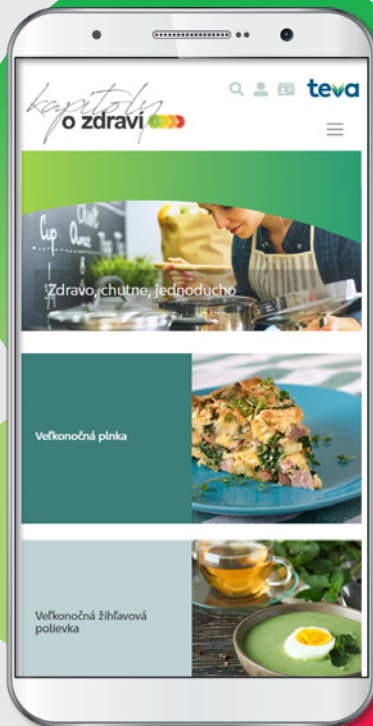
- ďalšie ochorenia (**cukrovka, vysoký cholesterol, bolesť, imunita, depresia, schizofrénia** a ďalšie budú čoskoro nasledovať), u každého ochorenia riešime jeho definíciu, **príznyky**, diagnostiku, liečbu, **komplikácie** a mnohé ďalšie súvislosti,
- **liečbu a adherenciu**,
- **životosprávu** (ako správne vybrať, zvážiť a upraviť pokrmy tak, aby vám chutili a zároveň boli zdravé; ako variť pri hypertenzii, cukrovke, bezlepkovej diéte, pri dne; ako sa vyznať v tukoch; ako nahradiť nevhodné potraviny vhodnými a ďalšie tipy),
- **pohyb** (pripravili sme napríklad videá, ako kompenzovať home office či sedavé zamestnanie všeobecne),
- **recepty**,
- **príbehy pacientov** s rovnakým ochorením, na aké trpíte aj vy,
- **poradenstvo** v oblasti pohybu, výživy, sociálno-právnej problematiky,
- pacientske **brožúry a letáky**, ktoré si môžete stiahnuť pre časté používanie.

Sú tu aj ďalšie užitočné interaktívne nástroje:

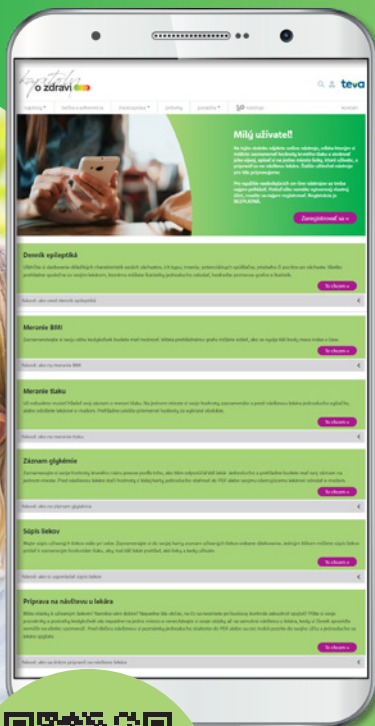
- sledovanie **hmotnosti** a vypočítaného **BMI**,
- záznam hodnôt **glykémie**,
- prehľad užívaných **liekov** vrátane dávkovania,
- záznamník **otázok a poznámok** pred návštevou u lekára,
- denník epileptika pre **zaznamenanie záchvatov** a ich charakteristík.

Všetky nástroje umožňujú sledovanie v čase, tlač za vybrané obdobie a export do e-mailu.

Navštívte www.kapitolyozdravi.sk



Kapitoly o zdraví



**Kapitoly
o zdraví**
vám uľahčia
život nielen
s hypertenziou



www.kapitolyozdravi.sk

Odborná spolupráca: prof. MUDr. Renata Cífková, CSC., doc. MUDr. Slavomíra Filipová, CSC., FES
Fotografie sú ilustračné, všetky osoby sú modely, zdroj: Shutterstock a iStock



TEVA Pharmaceuticals Slovakia s.r.o.
Testova 26, 821 02 Bratislava, Slovenská republika, www.teva.sk