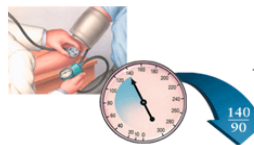


SVETOVÝ DEŇ HYPERTENZIE



Krvný tlak sa vyjadruje dvoma číslami:
Horné číslo vyjadruje systolický krvný tlak, alebo "pumpujúci" tlak
Dolné číslo vyjadruje diastolický, alebo "kľudový" tlak
Normálny je nižší

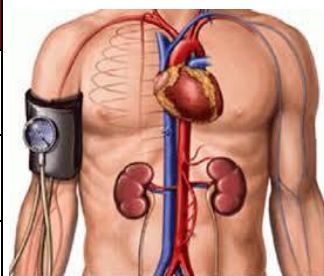
17. máj 2018



Hypertenzia je vysoký krvný tlak. Je jednou z najčastejších a najzávažnejších príčin vzniku ochorenia srdca a ciev, ktoré sa v našej populácii vyskytujú. Hypertenzia je zákerná v tom, že spočiatku chorého neobťažuje a ten o nej dlhý čas nemusí ani vedieť. **Prvými príznakmi** vysokého krvného tlaku môžu byť bolesti hlavy, bolesti na hrudníku, únava alebo poruchy spánku. Ak pretrváva niekoľko rokov, poškodzuje cievy, srdce, obličky, sietnicu očí. Môže byť **príčinou** srdcového infarktu alebo **mozgovej cievnej príhody**. O vysokom krvnom tlaku hovoríme vtedy, keď nám tlakomer nameria hodnotu vyššiu alebo rovnú 140/90 mmHg.

KLASIFIKÁCIA KRVNÉHO TLAKU

	systolický tlak	diastolický tlak	
optimálny	menej než 120	menej než 80	
normálny	120-129	80-84	
vyšší normálny tlak	130-139	85-89	
mierna hypertenzia	140-159	90-99	
stredná hypertenzia	160-179	100-109	
ťažká hypertenzia	viac než 180	viac než 110	



DESATORO PACIENTA S HYPERTENZIOU

1. **Zmeniť spôsob života**, zostaviť si svoj vlastný rebríček hodnôt, v ktorom bude samozrejme na prvom mieste zdravie.
2. **Znížiť psychický stres** - redukovať priveľký počet aktivít, vyhýbať sa časovej tiesni resp. vždy mať časovú rezervu pri dodržiavaní i banálnych termínov (odchod autobusu MHD), nevykonávať viac aktivít naraz resp. najprv dokončiť jednu a potom začať ďalšiu. Zvýšiť podporu okolia - cítiť podporu najbližšieho okolia v rodine, od priateľov, kolegov.
3. **Zvýšiť relaxačné aktivity** - zaradiť pravidelné prechádzky, pasívny odpočinok a dostatok spánku, teplé a perličkové kúpele, autorelaxačné a jogínske techniky, nesúťažný šport, nestresujúce hobby.
4. **Zaradiť** do týždňového programu minimálne 3 krát 40 minút vytrvalostného cvičenia .
5. **Nefajčiť.**
6. **Znižovať** postupne obsah soli v potrave a nahrádzať ich podľa potreby prírodnými rastlinnými koreninami, vyhýbať sa jedlám a nápojom s vysokým obsahom soli (údeniny, konzervované a instantné jedlá, niektoré minerálne vody).
7. **V potrave uprednostniť jedlá s vysokým obsahom vlákniny a vitamínov.**
8. Pri vysokom príjme alkoholu **znižovať** jeho konzumáciu na maximálne denne 2-3 dl vína alebo 0,3 - 0,5 l piva alebo 0,04 dl destilátu.
9. Tieto zmeny je potrebné **zavádzať postupne**, nie naraz všetky. Kľúčom k úspechu je sústrediť sa na 1 alebo 2 zmeny a až po ich dosiahnutí a fixovaní sa zamerať na ďalšie.
10. **Pravidelne si doma merať krvný tlak v rovnaký čas ráno a večer**, z nameraných hodnôt vypočítať priemerné hodnoty.

