

Svetový deň hypertenzie

17. máj 2021: „Presne si zmerajte krvný tlak, kontrolujte ho, žite dlhšie!“



Hypertenzia je globálna epidémia. Z dôvodu vysokého krvného tlaku alebo hypertenzie zomrie na svete ročne viac než 7 miliónov ľudí. Ide o chronické ochorenie, pri ktorom je krvný tlak zvýšený a väčšinou nie je sprevádzaný žiadnymi symptómami. Neliečený vysoký krvný tlak spôsobuje poškodenie ciev a životne dôležitých orgánov. Veľa ľudí si tohto faktu nie je vedomá, preto sa vysoký krvný tlak často nazýva aj ako „tichý zabijak“.

Ako predchádzať hypertenzii?

Pohyb - Akýkoľvek šport telu pomáha. Do organizmu sa dostane viac kyslíka a tlak sa začne znižovať. Potrebný je pravidelný pohyb, týždenne stačí 2 hodiny rýchlej chôdze alebo behu. S motiváciou vám pomôžu aj krokometry.

Chudnutie - Ak máte nadváhu, aj malý úbytok hmotnosti vám zníži krvný tlak. Dostaňte svoju hmotnosť pod kontrolu a výrazne pomôžte svojmu srdcu.

Spánok - Ak spíte menej ako 8 hodín vystavujete sa riziku zvýšeného krvného tlaku. Každou stratenou hodinou sa riziko zvyšuje až o 37%.

Vitamín C - má dôležitú úlohu pri obnove a zachovaní pružnosti ciev. Pružné cievy lepšie zvládnu zvýšený tlak krvi na cievne steny.

Stop nočnému vyjedaniu chladničky - Po jedle sa tlak krvi mierne zvýši, preto nočné vyjedanie chladničky nesie nielen riziko príberania, ale aj hypertenzie.

Nefajčite - Fajčenie zvyšuje riziko vzniku hypertenzie. Každá cigareta zvyšuje krvný tlak asi na 40 minút, pri frekvencii fajčenia 20 cigariet za deň dochádza k trvalému zvýšeniu krvného tlaku. Krvný tlak by sa mal merať do 30 až 60 minút po zapálení cigarety. Platí ale základná zásada prevencie - trvale nefajčiť.



Hlavné rizikové faktory hypertenzie

- Obvod pása: muž nad 102 cm, žena nad 88 cm
- Nedostatok fyzickej aktivity
- Obezita: hodnota BMI vyššia ako 30
- Nadmerné solenie
- Alkohol – časté a nadmerné pitie alkoholu
- Fajčenie, Stres
- Dedičnosť, rodinné predispozície
- Vek: vysoký krvný tlak sa objavuje u ľudí nad 35 rokov, ženy sú ohrozené najmä po menopauze

Definícia a klasifikácia hodnôt krvného tlaku (mmHg)

Kategória	Systolický	Diastolický
Optimálny tlak krvi	< 120	a < 80
Normálny tlak krvi	120 – 129	a/alebo 80 – 84
Vysoký normálny tlak krvi	130 – 139	a/alebo 85 – 89
Hypertenzia – stupeň 1	140 – 159	a/alebo 90 – 99
Hypertenzia – stupeň 2	160 – 179	a/alebo 100 – 109
Hypertenzia – stupeň 3	≥ 180	a/alebo ≥ 110
Izolovaná systolická hypertenzia	≥ 140	a < 90



Zvyšovanie povedomia o hypertenzii a včasná kontrola sa stali ešte dôležitejšími, pretože zvládnutie hypertenzie znižuje riziko nežiaducich udalostí a úmrtnosti na COVID-19.