

POZOR NA ZVÝŠENÝ KREVNÍ TLAK

Zvýšený krevní tlak

- čas k zamyšlení nad životním stylem.



Prim. MUDr. Luboš Kotík, CSc.

Co byste **měli vědět:**

1.

Dlouhodobě neléčený zvýšený krevní tlak člověka ohrožuje především rizikem vzniku mozkové mrtvice, srdečního infarktu a srdečního selhání.

2.

Je vhodné si uvědomit, že zvýšený tlak uvnitř tepen urychluje jejich degeneraci, tedy proces aterosklerózy a je třeba se zamyslet, zda máme i další cévní rizika.

3.

Rizikové je zejména kouření, zvýšená hladina cholesterolu, nezdravá dieta, cukrovka a nedostatek tělesného pohybu. I tato rizika a onemocnění potřebují Vaši pozornost.

4.

Ke snížení tlaku můžete přispět významně sami omezením stresu, zvýšením času věnovaného fyzickému pohybu a snížením konzumace alkoholu a kuchyňské soli.

5.

Krevní tlak se zcela normálně mění podle potřeb našeho organismu a to řádově v několika vteřinách. Krátkodobé zvýšení tlaku může vyvolat i pouhý vstup do ordinace lékaře.

6.

Normální hodnoty krevního tlaku jsou určeny pro stav tělesného i duševního klidu. Nyní časté domácí měření, v době kdy nejsou tyto podmínky dodrženy, je nesprávné.

7.

Krátkodobé zvýšení krevního tlaku zdraví neovlivňuje, muselo by být zcela extrémní. Např. hodnoty přes 220/130 mm rtuti, již mohou mít nepříznivý efekt řádově v hodinách.

8.

Rozhodující jsou hodnoty tlaku měřené ve stavu klidu. Měly by být, podle současných poznatků, do 135/85 mmHg. V těchto hodnotách by mělo být asi 80% měření.

9.

Zvýšení tlaku je vyvoláno řadou faktorů, které se ve svém vlivu sčítají. Odstranit příčinu zvýšení v naprosté většině případů medicína neumí. Ale umí tlak účinně normalizovat.

10.

Je nutno počít s celoživotní léčbou. Na statisících pacientů bylo přísně vedenými dlouhodobými studiemi zjištěno, že léčba zabraňuje komplikacím a prodlužuje život.



Zvýšený krevní tlak - s vaší spoluprací se to dá zvládnout

Krevní tlak s věkem u řady osob stoupá. Důvody jsou mnohočetné, léčbou neumíme působit na všechny příčiny a medicína zatím umí tlak jen snižovat. **Většinou se jedná o léčbu celoživotní.** Nadějí jsou nové, zatím experimentální metody, které by mohly vést k vyléčení.

Zvýšený tlak v cévách podporuje rozvoj jejich „kornatění“ (aterosklerózu). Je třeba tedy léčit nejen zvýšený krevní tlak, ale všechny jeho negativně působící spojení. **Prioritou je přestat kouřit, změnit stravování směrem k tzv. Středomořské dietě, tedy zelenina ovoce, ryby a olivový olej a snížení váhy k normálu.** Měli byste znát též svou krevní hodnotu cholesterolu a cukru. Při zvýšených hodnotách je třeba léčit i tyto problémy. **Příznivě působí rekreační fyzická zátěž,** minimálně 3 x 30 minut týdně do mírného zpotení. Zde platí výjimečně pravidlo čím více tím lépe. Naopak je třeba **omezit konzumaci alkoholu a kuchyňské soli.** Pokud jste úzkostní, raději krevní tlak doma neměřte, zvýšené hodnoty Vás vyděsí a stav se spíše zhorší. Krátkodobé zvýšení není škodlivé, pokud nejsou hodnoty extrémní. Měřit se těsně po skončení fyzické zátěže, nebo pokud jste v aktuálním stresu je špatně, protože vlivem těchto podnětů tlak přirozeně krátkodobě stoupá. Zda je zvýšení Vašeho tlaku vyvoláno úzkostí již při vstupu do ordinace (hypertenze bílého pláště), pomůže rozřešit

24 hodinové sledování krevního tlaku elektronickým přístrojem, který měří Váš tlak i ve spánku.

V léčbě **je lepší kombinace několika léků,** než jeden preparát ve vysoké dávce. Při lékové kombinaci je možno použít malé dávky, které ještě nevyvolávají nepříznivé účinky. Pokud nějaká

negativa pociťujete, svěťte se svému lékaři. Současný výběr léků je již široký a léčba se může postupně upravit tak, abyste jí dobře snášeli. Nebojte se, že moc „chemie“ bude mít škodlivý účinek. Léky na krevní tlak jsou ve světě podávány

stamillionům lidí a podrobné studie jasně ukázaly, **že léčba krevního tlaku snižuje riziko mozkové mrtvice, infarktu a srdečního selhání a prodlužuje život.** Zvýšený výskyt nádorových onemocnění nebyl v souvislosti s léčbou krevního tlaku zjištěn. **Nepropáste svou příležitost a vezměte si k srdci režimová opatření a berte léky pravidelně.**

Prioritou je
přestat kouřit!

Prim. MUDr. Luboš Kotík, CSc.

Autor má dvě specializace, kardiologii a internu. V době své kardiologické praxe se účastnil v IKEM zahájení programu transplatnace srdce. Později 7 let vedl jednotku intenzivní péče a nyní je 22 let primářem I.interní kliniky Thomayerovy nemocnice. Uvedeným doporučením sám věří rozumem i „srdcem“ a přál by si, abyste si i Vy jejich dodržováním prospěli.

Vznik těchto doporučení podpořila minerální voda Magnesia.

