STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Světový den zdraví 2013 - 7. duben 2013

Hlavním tématem Světového dne zdraví (World Health Day) je pro rok 2013 vyhlášeno téma **vysoký krevní tlak - hypertenze**. Tento rizikový faktor se významně podílí na vzniku různých onemocnění kardiovaskulárního systému, především infarktu myokardu, mozkové mrtvici, ateroskleróze či selhávání ledvin. Může vést ke slepotě, srdečním arytmiím a srdečnímu selhání.

Vysoký krevní tlak je řazen do skupiny tzv. civilizačních chorob, jejichž incidence v moderním světě díky současnému životnímu stylu západní civilizace bohužel rapidně roste.

Vysoký krevní tlak je nebezpečný především tím, že jeho příznaky mohou být až do rozvinutí následků zcela němé.

. vysokým krevním tlakem trpí jeden ze tří dospělých obyvatel naší planety

. častěji se vyskytuje u mužů než u žen

. celosvětově souvisí s 13% úmrtí

. ve světovém měřítku postihuje více chudou populaci

Co je to krevní tlak?

Krevní tlak je zjednodušeně síla, kterou působí krev na stěny cév. A to ať již na cévy srdce, ledvin, mozku, či jiných orgánů.

Co je vysoký krevní tlak?

Vysoký krevní tlak je takový krevní tlak, který u dospělého jedince přesahuje hodnoty 130/85 mmHg.

Co je hypertenze?

Hypertenze je choroba, která je diagnostikována opakovaným naměřením vyššího krevního tlaku u dospělého jedince než je normální hodnota do 130/85 mmHg, resp. hodnota krevního tlaku opakovaně naměřená nad 140/90mmHg.

Rizikové faktory vysokého krevního tlaku - faktory, které napomáhají vzniku vysokého krevního tlaku):

. strava bohatá na soli, tuky

. nadváha, obezita

. sedavý způsob života, nedostatek fyzické aktivity

. nadměrná konzumace alkoholu

. kouření

. stres

. pozitivní rodinná anamnéza

. věk nad 65 let

. sdružené nemoci jako např. cukrovka

Následky vysokého krevního tlaku, vedoucího k ledvinnému či srdečnímu selhání, k mozkové mrtvici či jiným kardiovaskulárním chorobám, způsobují 42% úmrtí v Evropském regionu. Po právu se tak hypertenzi přezdívá tichý zabiják. Postižení lidé totiž zprvu, vzhledem k absenci jakýchkoli příznaků, o této své chorobě nevědí anebo její projevy zcela ignorují, jelikož je nijak neobtěžuje. Ve chvíli, kdy se objeví i subjektivní obtíže, bývá ale již mnohdy pozdě.

Následkům onemocnění lze však lehce předejít prevencí a režimovými opatřeními, ne nadarmo se hypertenze uvádí jako jedna z nejlépe preventabilních chorob.

Mezi hlavní kroky prevence vzniku vysokého krevního tlaku patří:

. snížení příjmu soli (pod 5g denně)

. zdravý životní styl s důrazem na správné stravovací návyky

. pravidelné cvičení

. nekuřáctví

. omezení konzumace alkoholu

. vyhýbání se stresu

Více informací na:

http://www.euro.who.int/worldhealthday2013