

Znáte svůj krevní tlak?



Vysoký krevní tlak je skrytou hrozbou pro většinu z nás. Nezpůsobuje většinou žádné obtíže a o to je zákeřnější.

Čím hrozí vysoký krevní tlak?

- Cévními mozkovými příhodami (mozkovou mrtvicí)
- Poruchami zraku
- Nadměrným namáháním srdce a zvětšením jeho levé komory
- Výdutěmi a prasknutím tepen
- Urychluje rozvoj aterosklerózy (kornatění tepen)
- Poškozením ledvin

Jaké jsou hodnoty krevního tlaku?

	SYSTOLICKÝ (horní) mm/Hg	DIASTOLICKÝ (dolní) mm/Hg
Normální	méně než 130	méně než 85
Zvýšený normální	130 – 139	85 – 89
Vysoký	více než 140	více než 90

Kde můžeme žádat změření krevního tlaku?

- U praktického lékaře
- V poradně podpory zdraví
- V lékárně
- Při různých preventivních akcích (např. Den zdraví)
- Můžeme si tlak měřit sami vlastním digitálním tonometrem (jen orientační, ne vždy přesné měření)

Co dělat při vyšším krevním tlaku?

Vždy navštívit svého lékaře, který rozhodne o způsobu léčby. Je mnoho různých léků, ale krevní tlak je také možno ovlivnit správným způsobem života.



Autor: MUDr. Věra Kernová, Doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc.
Recenze: MUDr. Venuše Šmejkalová
Grafická úprava: Pavel Nepasický
Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10
Plakát byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ ČR
„Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2003“
projekt č. 81113 s názvem „Lékárny podporující zdraví“



Nefarmakologická (režimová) opatření ke snížení vašeho krevního tlaku

1. Dosáhněte ideální hmotnosti!

(výpočet BMI – index tělesné hmotnosti, BMI = hmotnost v kg/výška m²)

Posouzení tělesné hmotnosti dle kategorií BMI (kg/m ²)				
	Podváha	Přiměřená hmotnost	Nadváha	Obezita
Muži	< 20	20 - 24,9	25 - 29,9	≥ 30
Ženy	< 19	19 - 23,9	24 - 28,9	≥ 29

2. Buďte fyzicky aktivní!

Pravidelná fyzická aktivita je základem změny životního stylu. Optimálním zdrojem aktivity je jogging, jízda na kole, plavání. Aby se krevní tlak snížil, je třeba fyzickou aktivitu provozovat v dostatečné intenzitě minimálně třikrát týdně po dobu 40 minut.

3. Omezte nadměrnou konzumaci alkoholu!

Nadměrná konzumace alkoholu zvyšuje krevní tlak. Základní horní hranice pro tzv. bezpečnou konzumaci je 14 jednotek týdně pro ženy a 21 jednotek pro muže. Jednotka (dávka je dána přibližně 10 g čistého alkoholu).

Specifikace jednotky alkoholu		
	1 jednotka orientačně	1 jednotka upřesnění
Pivo	1 sklenice	Pivo 12°: 1dávka = 250 ml (0,5 l = 2 dávky) Pivo 10°: 1dávka = 330 ml (0,5 l = 1,5 dávky)
Víno	1 sklenka	100 ml
Lihoviny	1 malá sklenička	25 ml (malé štamprle) 50 ml = 2 dávky (velké štamprle)

4. Přestaňte kouřit!

Kouření výrazně zvyšuje riziko všech srdečně-cévních komplikací hypertenze.

5. Zajímejte se o to, jakou máte hladinu cholesterolu!

Zvýšená hladina cholesterolu výrazně zvyšuje riziko srdečně-cévních komplikací. Riziko těchto komplikací je podstatně nižší, pokud hladina celkového cholesterolu nepřesáhne 5,0 mmol/l.

6. Bojujte proti stresu!

Nadměrná pracovní zátěž, hluk, boj s časem, nedostatek aktivního odpočinku, sociální vazby a pracovní postavení, obavy z budoucnosti, ztráta pocitu bezpečí – všechny tyto faktory vyvolávají stres. Bojujte proti stresu tím, že rozumně rozdělíte den na práci, aktivní odpočinek, fyzickou aktivitu a spánek. Snažte se uvědoměle pěstovat dobrou náladu.

7. Omezte příjem soli!

Omezení příjmu soli má za následek pokles krevního tlaku. Pokud je nemocný léčen některými léky na snížení krevního tlaku, jejich účinek se zvýrazní. Znamená to, že si musíte vybírat jídla a potraviny s nízkým obsahem soli a hotové pokrmy nesmíte přesolovat.