

Správne meraný krvný tlak pomáha predĺžiť život 17. máj - Svetový deň hypertenzie 2022

Cieľom medzinárodného osvetového dňa je verejnosti priblížiť význam **hypertenzie** a jej závažných zdravotných komplikácií a poskytnúť informácie o tom, ako predchádzať, rozpoznať a liečiť vysoký krvný tlak. Tento rok sa Svetový deň hypertenzie zameriava na tému „*Zmerajte si správne krvný tlak, kontrolujte si ho, a žite dlhšie!*“.

ČO JE TO HYPERTENZIA?

Predstavte si, že hadicou polievate záhradu. Ak ju prišliapnete, prúd vody sa zmenší, no tlak v hadici pred prekážkou - vašou nohou - stúpne. Podobne sa zvyšuje aj tlak v obehovom systéme, ak dôjde k zúženiu ciev.

Hypertenzia znamená trvalé zvýšenie krvného tlaku. V počiatočnom štádiu hypertenzie nemusíte pociťovať žiadne ťažkosti, a preto si vôbec nemusíte uvedomiť, že máte ťažkosti s krvným tlakom. [Podľa odhadov Svetovej zdravotníckej organizácie](#) až 46 % dospelých netuší, že trpia hypertenziou. Komplikácie sa začnú objavovať postupne, vedú k vážnym zdravotným následkom a odvrátiteľným predčasným úmrtiam.

Hypertenzia nadmerne zaťažuje srdce, ktorého svalstvo musí vyvíjať viac námahy, aby dokázalo pumpovať krv v tele. Trpia aj cievy, ktorými sa krv v tele prepravuje - poškodzuje sa ich vnútorná výstelka, v dôsledku čoho sa v nich môžu usádzať tuky a vznikajú krvné zrazeniny. Vysoký krvný tlak tak spôsobuje okrem poškodenia srdca aj poškodenie mozgu, obličiek alebo očí. Zasiahnutý je celý krvný obeh, takže transport krvi, a tým aj kyslíka a živín od srdca k dôležitým orgánom prebieha ťažšie. Ak sa na vysoký krvný tlak zavčas nepríde a nelieči sa, môže mať tento stav za následok ischemickú chorobu srdca, infarkt myokardu či mozgovú mŕtvicu.

Vysokému krvnému tlaku sa často hovorí aj “tichý zabijak”, pretože značná časť ľudí zistí, že má vysoký krvný tlak, až keď ich nečakane postihne srdcový infarkt alebo mozgová mŕtvica.

Ak sa príznaky objavia, podľa WHO môžu byť varovaním prejavy ako ranné bolesti hlavy, krvácanie z nosa, nepravidelný tlkot srdca, zhoršenie zraku a bzučanie v ušiach.

Pred vážnymi následkami vysokého krvného tlaku sa môžete chrániť jedine tak, že ho včas zachytíte pomocou merania tlakomerom a podniknete kroky, ktorými znížite riziko zdravotných následkov hypertenzie.

AKO SI SPRÁVNE ZMERAŤ TLAK?

Hypertenzia postihuje 40 až 50 % dospelých osôb vo veku nad 18 rokov. Pravidelné meranie tlaku sa teda netýka len seniorov - vhodné je pre všetkých dospelých, a preto býva súčasťou preventívnych prehliadok u všeobecného lekára. Meranie tlaku si však viete urobiť aj sami v pohodlí domova pomocou tlakomeru.

Aby malo meranie tlaku čo najpresnejší výsledok, dodržte tieto zásady:

1. Aspoň hodinu pred meraním nepite alkohol, kávu, nefajčite.
2. Pred každým meraním treba sedieť aspoň päť minút v pokoji, nerozprávať.
3. Celé meranie by malo prebehnúť bez prítomnosti vonkajších rušivých vplyvov.
4. Manžeta tlakomeru sa upevní na ruku tak, aby bola niekoľko centimetrov nad lakťom (približne 2-3 cm alebo na 2 prsty) – vo výške srdca. Predlaktie je voľne položené na stole a lakť mierne ohnutý.
5. Počas celého merania ruku nedvíhajte, opierajte dolné končatiny o zem, nestláčajte brucho a nerozprávajte.

6. Mali by ste uskutočniť 2 – 3 merania v odstupe 1 až 2 minúty. Zaznamenáva sa hodnota, ktorá je priemerom z posledných dvoch meraní alebo najnižšie nameraná hodnota (zvyčajne je to posledná).

Výsledné hodnoty si môžete porovnať s priloženou tabuľkou, o prípadných zvýšených hodnotách informujte svojho lekára:

Klasifikácia pre dospelých - hodnoty pre nameraný tlak, ktoré využívame v poradniach zdravia regionálnych úradov verejného zdravotníctva:

Kategória	TKs (mmHg) <i>systolický krvný tlak*</i>		TKd (mmHg) <i>diastolický krvný tlak*</i>
Optimálny	≤ 120	a	≤80
Normálny	120 - 129	a/alebo	80 - 84
Vysoký normálny	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

*Vyššie číslo (systolický krvný tlak) informuje o sile, akou srdce vytlačí krv do ciev, nižšie číslo (diastolický krvný tlak) informuje o tlaku v cievach medzi dvoma srdcovými sťahmi.

AKO PREDCHÁDZAŤ VYSOKÉMU KRVNÉMU TLAKU?

1. Udržiavajte si primeranú telesnú hmotnosť - pozor na nadváhu a obezitu.
2. Výrazne obmedzte príjem soli - dospelí by mali denne prijať najviac 5 gramov soli, čo je približne ekvivalent jednej čajovej lyžičky.
3. Nefajčite, minimalizujte príjem alkoholu.
4. Chráňte sa pred stresom, doprajte si dostatok oddychu a priestoru pre regeneráciu.
5. Zlepšite si fyzickú kondíciu - pasívny sedavý životný štýl obohaťte o aktívne činnosti, pri ktorých ste na nohách a v pohybe.
6. Upravte si jedálniček - masné či vyprážené jedlá, polotovary, sladkosti a pochutiny vymeňte za stravu bohatú na čerstvú zeleninu, ovocie či orechy.

7. Dbajte na dostatok pohybu - činnosti ako pravidelné prechádzky, turistika, cyklistika, korčuľovanie či plávanie zlepšujú kvalitu života a podporujú zdravie.
8. Pravidelne si kontrolujte krvný tlak, optimálne je meranie tlaku v domácom pokojnom prostredí, vždy v rovnakú dennú hodinu.
9. Dodržiavajte liečbu, ktorú vám nastavil lekár - to sa týka nielen liečby vysokého krvného tlaku, ale aj iných ochorení.

AKÉ SÚ MOŽNOSTI ÚPRAVY VYSOKÉHO KRVNÉHO TLAKU?

Aj keď sa hypertenzia nedá celkom vyliečiť a spravidla ľudí trápi celý život, je možné znížiť celkové riziko kardiovaskulárnej chorobnosti a úmrtnosti:

- nefarmakologicky - spočíva najmä v úprave životosprávy a následnom znížení rizika vysokého krvného tlaku.
- farmakologicky - ide o úpravu tlaku pomocou liekov v súlade odporúčaniami lekára

V poradniach zdravia regionálnych úradov verejného zdravotníctva (RÚVZ) sa sústreďujeme práve na metódu nefarmakologickej úpravy krvného tlaku, teda na prevenciu hypertenzie ako takej.

Poradne zdravia RÚVZ poskytujú klientom bezplatne kontinuálne poradenstvo v zmene životného štýlu (služby sa odlišujú od služieb ambulantnej lekárskej starostlivosti). Zdravotnícki odborníci v poradniach sledujú hlavné rizikové faktory, ktoré vplývajú na celkový zdravotný stav človeka a na základe vyšetrenia pracujú s klientom na úprave nezdravých návykov. Pri vyšetrení ide o meranie krvného tlaku, tepovej frekvencie, biochemické vyšetrenie krvi (odber z prsta, výsledky sú hotové do 10 minút), vyšetrenie cholesterolu, glukózy, zmeranie telesnej výšky, hmotnosti. V poradni u návštevníkov zisťujeme aj rodinnú anamnézu (srdcovo-cievne ochorenia často postihujú pokrvných príbuzných), osobnú anamnézu (pri ochoreniach tepien je riziko cievnych príhod zvýšené), stravovacie a pohybové zvyklosti, či záťaž stresom.

Poradne zdravia poskytujú prevenciu v oblasti predchádzania vzniku ochorenia. V prípade, že výsledky meraní zdravotných rizík ukážu na potrebu ďalších vyšetrení a naznačia prítomnosť už vzniknutého ochorenia, návštevníkovi poradne je odporúčená konzultácia u ošetrojúceho praktického lekára.

**Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu
Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky**