

Světový den hypertenze - 17.5.2016

Vysoký krevní tlak (hypertenze) je závažným rizikovým faktorem řady závažných onemocnění zejména srdečně cévních.

Vysoký krevní tlak zpočátku nepůsobí žádné obtíže, později návaly, pocity horka, bolesti hlavy, závratě. Prvním příznakem neléčené hypertenze však může být infarkt myokardu nebo cévní mozková příhoda. Jediný způsob, jak hypertenzi zjistit, je pravidelné měření krevního tlaku, a to i u osob s normálními hodnotami. Velmi důležitá je řádná léčba, jejíž nedílnou součástí je správná životospráva.

| Kategorie krevního tlaku | Systolický tlak | Diastolický tlak |
|----------------------------|------------------|------------------|
| | mmHg | mmHg |
| Optimální | < 120 | < 80 |
| Normální | 120 - 129 | 80 - 84 |
| Vysoký normální | 130 - 139 | 85 - 89 |
| Mírná hypertenze | 140 - 159 | 90 - 99 |
| Středně závažná hypertenze | 160 - 179 | 100 - 109 |
| Závažná hypertenze | ≥ 180 | ≥ 110 |

Při zjištění zvýšené hodnoty krevního tlaku nad 130/85 mmHg doporučujeme:

- Opětovně změřit krevní tlak
- Omezit solení (nepřekročit 5 g denně – 1 čajová lžička, včetně soli v pokrmech)
- Zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny a snížit příjem živočišných tuků
- Pravidelnou tělesnou aktivitu
- Zanechat kouření (u kuřáků)
- Nepřekračovat denní dávku 20 g alkoholu (tj. 0,5 l piva nebo 0,2 dl vína nebo 5 cl 40% destilátu).

Od hodnoty 140/90 mmHg doporučujeme návštěvu Vašeho ošetřujícího lékaře, který Vás bude dále sledovat a pomůže Vám se snížením krevního tlaku.