

Komu hrozí vysoký krevní tlak?

Vysoký krevní tlak se dnes bohužel vyskytuje až příliš běžně. Podle statistik má vysoký krevní tlak zhruba každý sedmý člověk. Protože může být podmíněn i dědičně, měl by se o svůj krevní tlak zajímat každý. Požádejte proto svého lékaře, ať vám ho změří, zejména jestliže se již zvýšený krevní tlak vyskytuje u někoho v rodině. Je-li vám nad 35 let, doporučuje se nechat si tlak kontrolovat každé tři roky. Zároveň platí, že na kontrolu není nikdy příliš brzy! Ke vzniku vysokého krevního tlaku přispívá mnoho faktorů, jako je například nadváha, nadměrné požívání alkoholu, špatné stravovací návyky, stres, nedostatek pohybu a vedlejší účinky některých léků a chorob.



Jak poznáme, zda nemáme vysoký krevní tlak?

Vysoký krevní tlak se často nemusí projevovat žádnými příznaky. Potíž je v tom, že ho můžeme mít i delší dobu, aniž bychom pociťovali nějaké obtíže. Někteří lidé se domnívají, že projevem vysokého krevního tlaku jsou bolesti hlavy nebo únavy, ale to nemusí být vždy pravda. Někdy se příznaky projeví, když už je pozdě. Jediny způsob, jak zjistit, zda-li máme tlak v pořádku, jsou pravidelné kontroly u lékaře.



Co je vlastně krevní tlak?

- Srdce je svalová pumpa velká asi jako pěst.
- Za 1 minutu se stáhne asi sedmdesátkrát.
- Srdce pumpuje do celého těla asi 5 litrů krve za minutu, což během průměrného lidského života představuje asi 750 milionů litrů.
- Každý máme krevní tlak, který je tvořen trvalým pumpováním krve srdcem a velikostí arterií, kterými tato krev musí projít.
- Tlak zdravého mladého dospělého člověka je zhruba 120/ 80. (Vyšší číslo znamená krevní tlak při stahu srdce, nižší mezi stahy).
- Námaha, vzrušení, hněv nebo strach způsobují rychlejší bušení srdce a tím i dočasné zvýšení krevního tlaku.
- Vysoký krevní tlak, neboli hypertenze, nastává, jestliže tlak krve stoupne na úroveň, kdy může způsobit srdeční záchvat nebo mozkovou příhodu.

Co způsobuje vysoký krevní tlak?

Hlavní příčinou vysokého krevního tlaku je zúžení cév. Představme si, že zaléváme zahradu hadicí. Jestliže ji náhodou přišlápneme, proud vody se zmenší, ale tlak v hadici za nohou se zvýší.

Podobně se zvyšuje tlak v oběhovém systému, jestliže dojde k zúžení cév. Pokud se abnormálně vysoký tlak včas nerozpozná, může mít tento stav za následek ischemickou chorobu srdeční, infarkt či mozkovou mrtvici.



Co můžete udělat proto, abyste se nemuseli bát vysokého krevního tlaku?

- Patrně nejdůležitější zásadou je hlídat si tělesnou hmotnost. Snížování tělesné hmotnosti pomáhá udržovat nízkou hodnotu krevního tlaku.
- Pokuste se omezit konzumaci alkoholických nápojů, protože se po nich tloustne a mohou zvyšovat váš krevní tlak.
- Omezte spotřebu soli. Jedná se vlastně pouze o převýchovu vašich chuťových buněk. Při vaření nahradte sůl bylinkami a kořením.
- Pravidelné cvičení pomáhá snižovat stres, udržuje krevní tlak v normě a celý organismus v dobré kondici. Snažte se co nejvíce chodit pěšky, a to i do schodů. Je-li to možné, výtahem raději vůbec nejezděte. Výbornou prevencí je trochu se večer proběhnout nebo si jít zaplavat.
- Jako většina kuřáků i vy jste se pravděpodobně již

mnohokrát pokoušeli s tímto zlovykem přestat. Uvědomte si, že kouření dočasně zvyšuje váš krevní tlak a vysoký krevní tlak znásobuje poškození srdce a cév.

- Pokuste se vyhýbat stresovým situacím, obavám a úzkostem. Pamatujte, že i když nákrásně hádku vyhražete, stoupne vám tlak.

- Nezapomeňte, že po pětatřicítce by si každý měl dát alespoň jednou za tři roky tlak zkontrolovat.



Jaké jsou důsledky?

Zjednodušeně řečeno, prochází-li krev cévami pod vysokým tlakem, může poškodit cévní stěny. Cévní stěny se mohou i ztlušťovat a může také docházet k usazování tuku (cholesterolu). V těchto místech se pak mohou tvořit krevní sraženiny. Pokud taková sraženina zabraňuje volnému průtoku krve do srdečního svalu, dochází k srdečnímu infarktu. Důsledkem omezeného přívodu krve do mozku je pak mozková mrtvice.

Není třeba se obávat...

... protože je prokázáno, že správná léčba vysokého krevního tlaku riziko všech těchto komplikací snižuje.

Váš lékař možná zjistí, že k snížení příliš vysokého tlaku na normální hodnotu postačí dodržovat některé z jednoduchých zásad uvedených níže.

Problém lze často řešit pouhou změnou jídelníčku, redukcí tělesné hmotnosti, sníženou konzumací alkoholu či větší pohybovou aktivitou.



Šestero rizikových faktorů a šestero zásad:

Nezapomeňte, že kouření je jen jedním z faktorů způsobujících srdeční choroby. Pro snížení rizika si vezměte k srdci i další zásady:

K zdravému srdci vede cesta přes zdravou stravu.

S přibývající tělesnou hmotností se srdce zbytečně zatěžuje.

R ozhodně učiňte vše proti vysokému krevnímu tlaku.

D uševní stres a napětí vašemu srdci nijak nepřispívají.

C vičení je součástí moderního životního stylu.

I vy se můžete odnaučit kouřit.



Pro začátek si obzarejte všech šest brožurek této série a začněte už dnes.

Postarejte se, abyste měli zdravé srdce a vaše srdce se postará o vaše zdraví.

Fórum zdravé výživy
IKEM, Vídeňská 800
140 21 Praha 4
www.fzv.cz



FORUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY

Krevní tlak

