

# Svetový deň HYPERTENZIE

17. máj 2023: „Presne si zmerajte krvný tlak, kontrolujte ho a žite dlhšie!“

## HYPERTENZIA ALEBO VYSOKÝ KRVNÝ TLAK PATRÍ V SÚČASNOSTI MEDZI NAJŽIVÁVAJŠIE OCHORENIA

Hypertenzia postihuje viac ako jednu miliardu ľudí na celom svete čo je viac ako 30 % dospeléj populácie. Je to primárny rizikový faktor kardiovaskulárnych chorôb, najmä koronárnych artérií a mŕtvice. Okrem toho je hypertenzia rizikovým faktorom pre chronické ochorenie obličiek, srdcové zlyhanie, arytmiu a demenciu. Hypertenzia patrí medzi prioritné rizikové faktory ochorení srdca aj na Slovensku. Na vysoký krvný tlak sa u nás lieči až 63% ľudí. Existuje predpoklad, že v roku 2030 bude až 40 % obyvateľstva trpieť nejakou formou kardiovaskulárnych ochorení.



Krvný tlak



Krvný tlak - kategórie	Systolický mmHg (horný tlak)		Diastolický mmHg (dolný tlak)
Nízky tlak krvi	Menej ako 80	alebo	Menej ako 60
Normálny	80 - 120	a	60 - 80
Prehypertenzia	120 - 139	alebo	80 - 89
Hypertenzia 1.stupeň	140 - 159	alebo	90 - 99
Hypertenzia 2.stupeň	160 - vyššie	alebo	100 - vyššie
Hypertenzia 3.stupeň	Viac ako 180	alebo	Viac ako 110



## RIZIKOVÉ FAKTORY VZNIKU HYPERTENZIE

- obvod pásu: muž 102 cm a žena 88 cm,
- nedostatok fyzickej aktivity,
- obezita (hodnota BMI vyššia ako 30),
- nadmerné solenie,
- alkohol (časté a nadmerné pitie alkoholu),
- fajčenie,
- stres,
- dedičnosť,
- vek (najčastejšie sa objavuje u ľudí nad 35 rokov, viac ako dve tretiny pacientov tvoria ľudia nad 65 rokov, ženy sú ohrozené najmä po menopauze,)
- rodinné predispozície.

Vysoký krvný tlak častokrát nemá žiadne typické príznaky. **Mnohokrát pacient vôbec nevie, že ním trpí** a aj **pri vyšších hodnotách krvného tlaku sa cíti úplne v poriadku**. Vysoký krvný tlak môže mať iba nešpecifické prejavy akými sú: **bolesť hlavy, krvácanie z nosa, závraty, hučanie v ušiach a poruchy funkcie rôznych orgánov**. Jediným spôsobom, ako zistiť hypertenziu je nechať si **zmerať krvný tlak**.

## ZMENY ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU VEDÚCE K ZNÍŽENIU HYPERTENZIE

- **jedzte viac zeleniny, ovocia a zdravú stravu s nízkym obsahom soli,**
- **buďte fyzicky aktívnejší, čo môže zahŕňať chôdzu, beh, plávanie, tanec a iné fyzické aktivity,**
- **schudnite, ak máte nadváhu alebo obezitu,**
- **prestaňte fajčiť a piť alkohol,**
- **užívajte lieky tak, ako vám ich predpísal váš lekár,**
- **nezabúdajte na pravidelné kontroly u lekára.**



