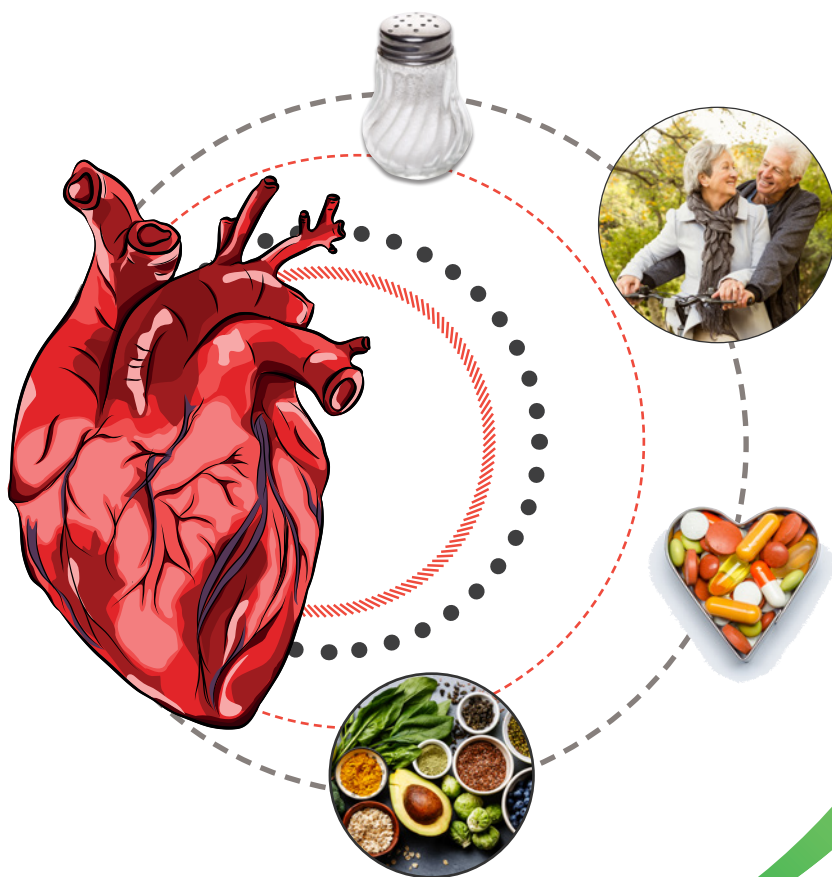


# Nepodceňujte vysoký krevní tlak

Stručný přehledník všeho,  
co potřebujete vědět o hypertenzi



# Co je **hypertenze**

Za hypertenzi se považuje krevní tlak vyšší nebo rovný hodnotě 140/90 mm Hg. Tato hodnota by měla být naměřena při minimálně dvou různých návštěvách lékaře.

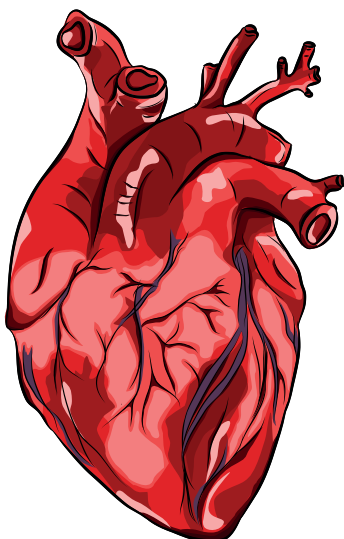
**140/90  
mm Hg**

## Proč **hypertenze škodí**

Vysoký krevní tlak sám o sobě nebolí ani nijak neobtěžuje. V tom je zrádný. Pokud působí dlouhodobě, škodí mnoha způsoby. Neléčený nebo špatně léčený vysoký krevní tlak může časem výrazně poškodit ledviny nebo srdce a přivodit jejich selhání.

Zvyšuje i riziko rozvoje některých srdečních arytmií (fibrilace síní), přibližně polovinu cévních mozkových příhod a infarktů lze přičíst na vrub právě zvýšeným hodnotám krevního tlaku.

Pokud se tedy podaří dostat hypertenzi pod kontrolu, výrazně se snižuje pravděpodobnost, že dojde k rozvoji cévní mozkové příhody (mrtvice), koronární příhody či srdečního selhání.



# Nekontrolovaný **vysoký krevní tlak,**

často označovaný  
jako tichý zabiják,  
může být záležitostí  
života a smrti.



# Nejčastější mýty a nepravdy v souvislosti s vysokým krevním tlakem

- 1.** Cítím-li se dobře, nemohu mít vysoký krevní tlak.
- 2.** Hypertenzi lze vyléčit.
- 3.** Víno je zdravé pro srdce, mohu tedy pít, jak chci.
- 4.** Proti zděděnému vysokému krevnímu tlaku nemohu nic dělat.
- 5.** Nemám žádné problémy, stačí, když mi tlak občas měří lékař.
- 6.** Pokud mi vlivem užívání léků klesne hodnota krevního tlaku, mohu léky vysadit.
- 7.** Nepřisoluji si jídlo, takže mi vysoký krevní tlak nehrozí.
- 8.** Používám jen košer nebo mořskou sůl, které jsou nízkosodíkovou variantou, mám tedy spotřebu pod kontrolou.
- 9.** Netpím nadváhou, nekouřím, takže není riziko, že bych mohl/a trpět vysokým krevním tlakem.
- 10.** Vysoký krevní tlak je totéž co rychlá srdeční frekvence.
- 11.** Vysoký krevní tlak má řadu příznaků, podle nichž ho mohu snadno rozpoznat.
- 12.** Lidé s vysokým krevním tlakem jsou nervózní, potí se, mají problémy se spaním a rudnou v obličeji; ničím z toho netpím, nemohu tedy mít vysoký krevní tlak.

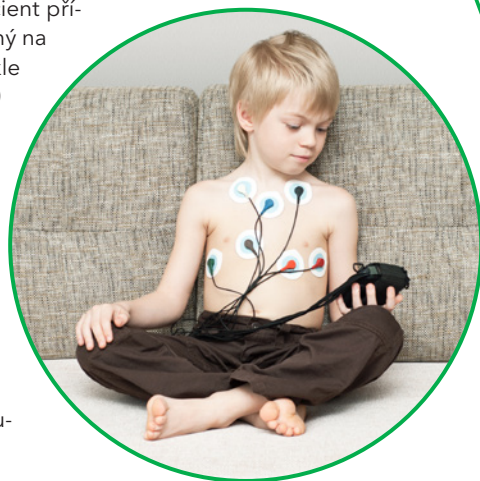
# Jak krevní tlak **správně měřit**

Měření krevního tlaku je asi nejčastějším vyšetřením, přesto se mnohdy provádí chybně. Je proto třeba mu věnovat náležitou pozornost.



- Stále běžnější je měření krevního tlaku v domácích podmínkách. To by mělo probíhat pomocí validovaných přístrojů. Databáze prověřených tlakoměrů je dostupná například na webové stránce [www.dablededucational.org](http://www.dablededucational.org). Zásadně se doporučují přístroje, kde se manžeta přikládá na paži, nikoli na zápěstí.
- Tlak by se měl měřit alespoň po pěti minutách klidu vsedě, bez překřížení dolních končetin. Půl hodiny před měřením je vhodné nekouřit, nepít alkohol a kávu. Paže by měla být položena na stole tak, aby manžeta byla přibližně ve výši srdce (orientačně se lze řídit podle polohy prsních bradavek). Je třeba dát pozor na správnou velikost manžety - například příliš úzká manžeta u obézního pacienta nezajistí správné stlačení tepny a naměřené hodnoty krevního tlaku tak mohou být vyšší než hodnoty skutečné.
- Pacient by měl provést vždy alespoň dvě měření po sobě (optimálně pak tři) a naměřené hodnoty spolu s časem měření bezprostředně zapsat. Poznamenat je třeba i případné mimořádné okolnosti (bolest hlavy, zubů či zad, výrazně stresovou situaci apod.).
- Pro měření krevního tlaku rozhodně neplatí, že čím častěji, tím lépe. Určitě není třeba nafukovat manžetu několikrát denně po celá léta. Taková data lze obtížně vyhodnotit a pro pacienta to znamená příliš velký zásah do běžného života. Obvykle se doporučuje více se na sledování tlaku zaměřit sedm dní před návštěvou lékaře a měřit se vždy ráno a večer - před užíváním léků a před jídlem. Mimo toto období obvykle postačuje měřit krevní tlak jednou nebo dvakrát týdně.
- Cílem léčby je, aby průměrné hodnoty krevního tlaku v domácím prostředí byly nižší než 135/85 mm Hg.

Lékař vám může také nabídnout ambulantní monitorování krevního tlaku (které se nesprávně označuje také jako „tlakový Holter“). Při takové monitoraci má pacient přístroj na měření krevního tlaku upevněný na sobě po delší časové období, obvykle 24 hodin. Získává se tak zpravidla 50 až 70 hodnot, které odrážejí běžnou aktivitu nemocného, většinou během jednoho 24hodinového cyklu. To mimo jiné umožňuje zhodnotit, zda se dostavuje fyziologický pokles krevního tlaku v nočních hodinách. Je třeba počítat s tím, že pro pacienta takové vyšetření představuje určitý diskomfort, nafukování manžety může budít pozornost okolí, případně může v noci pacienta probouzet.



Jak jste  
**na tom vy?**





## Krevní tlak

Optimální

Normální

Vysoký normální

Hypertenze 1. stupně (mírná)

Hypertenze 2. stupně (středně závažná)

Hypertenze 3. stupně (závažná)

Izolovaná systolická hypertenze

## Systolický (mm Hg)

nižší než **120**

**120-129**

**130-139**

**140-159**

**160-179**

**180**  
a vyšší

**140**  
a vyšší

## Diastolický (mm Hg)

nižší než **80**

**80-84**

**85-89**

**90-99**

**100-109**

**110**  
a vyšší

Nižší než **90**

Optimální krevní tlak  
**u diabetiků 120/70**

**Informujte pravdivě**  
svého lékaře  
a dodržujte léčbu



# Jak se **vysoký krevní tlak** léčí

U většiny pacientů je ke kontrole hypertenze nutné zahájit medikamentózní léčbu. Stále více se uplatňuje kombinace léků z různých lékových skupin. Někdy lze využít kombinaci více účinných látek v jedné tabletě, což pacientům zjednodušuje léčbu. Takové zjednodušení léčebného režimu pak přispívá k dosažení cílových hodnot.

Léčba hypertenze je až na výjimky dlouhodobá a nejspíše celoživotní. U stabilizovaných pacientů zpravidla postačuje kontrola jednou za tři měsíce.

Nikdy si neměňte medikaci v závislosti na aktuální hodnotě tlaku, v tom je léčba hypertenze jiná než například léčba cukrovky, kde si někdy nemocní sami upravují dávku inzulínu podle hodnoty glukózy v krvi.

Budte ke zdravotníkům upřímní. Nesnažte se vyšší hodnoty tlaku naměřené mimo ordinaci zamlčet. Stejně tak raději přiznejte, pokud z jakéhokoli důvodu předepsané léky neužíváte nebo je užíváte nepravdělně. Není cílem, aby byl váš lékař spokojen, cílem je společně dostat hypertenzi pod kontrolu. To se nepovede, pokud bude lékař pracovat s nepřesnými informacemi. Vysoký tlak neohrožuje vašeho lékaře, ale vás.



Co pro sebe  
**můžete udělat**  
**sami**



# Hodnota krevního tlaku souvisí s životosprávou. Jaký dopad hypertenze na vaše zdraví bude mít, máte do značné míry ve svých rukou. **Co to znamená?**

## **Být aktivní.**

Snažte se vyvarovat sedavého způsobu života. Zvolte si minimálně na 30 minut denně fyzickou aktivitu, při níž se lehce zapotíte a zadýcháte. Není nezbytně nutné chodit zrovna do posilovny, vhodná je rychlejší chůze, plavání, běh nebo třeba jízda na kole. Důležitá je pravidelnost, aktivitu byste měli provozovat minimálně 5× týdně. Počítá se i úklid domu, práce na zahradě nebo rychlejší procházka se psem.

## **Zdravě se stravovat.**

Cílem není extrémní dieta, ale zdravá a rozmanitá strava. V jídelníčku nesmí chybět dostatek zeleniny, ovoce, ryb, luštěnin a ořechů. Omezte konzumaci nezdravých jídel, např. jídla z polotovarů, z fastfoodů a také červené maso, ale i pokrmy s vysokým obsahem cukrů a živočišných tuků. Dbejte na velikost porcí!





### **Omezit příjem soli.**

Zásadně nepřisolujte. Denní spotřeba soli přesahující 5 g (čajová lžička) je spojena se zvýšeným rizikem rozvoje hypertenze.

### **Nekouřit.**

Kouření je zásadním rizikovým faktorem pro výskyt karcinomu plic, chronické obstrukční plicní choroby, infarktu myokardu, mozkové příhody a postižení periferních tepen. Nikdy není pozdě s kouřením přestat, riziko závažných kardiovaskulárních onemocnění klesá o polovinu již po 12 až 24 měsících od poslední cigarety.

### **Hlídat si cholesterol.**

Nechte si jej pravidelně stanovovat. Zvýšená koncentrace cholesterolu zvyšuje riziko rozvoje srdečně-cévních komplikací obdobně jako kouření. Nepřesahují-li hodnoty celkového cholesterolu 5,0 mmol/l u zdravých osob, toto nebezpečí významně klesá.

## Omezit konzumaci alkoholu.

Pití většího množství alkoholu zvyšuje krevní tlak a je častou příčinou špatné kontroly hypertenze. Lze tolerovat dva alkoholické nápoje denně u mužů a jeden u žen, maximálně pět dnů v týdnu (1 nápoj = velké pivo [0,5 l] nebo sklenička [0,2 l] vína nebo „panák“ [0,05 l] 40% alkoholu). Nezapomeňte, že pitím alkoholu zvyšujete svůj kalorický příjem o 70 až 180 kcal podle druhu nápoje.

## V případě nadváhy či obezity se snažit zhubnout.

K poklesu krevního tlaku přispívá i menší redukce hmotnosti (3 až 5 kg), která je v silách každého (doporučený BMI je 20-25 kg/m<sup>2</sup>, obvod v pase pod 94 cm u mužů a 80 cm u žen). Nezapomínejte, že součástí hubnutí je vedle diety i pravidelná fyzická aktivita, energetický příjem by měl být nižší než výdej. Zhubněte a budete se cítit lépe!

## Dodržovat spánkový režim.

Spěte pravidelně 6 až 8 hodin a naučte se odpočívat. Problémy řešte včas a v klidu. Najděte si takové životní tempo, které vám bude vyhovovat, setkávejte se s přáteli a rodinou, věnujte se koníčkům. Nevyhýbejte se hovoru o svých problémech.







## Společnost Teva

je největší světovou lékárníčkou s více než  
1 800 léky - vyrábí 120 miliard tablet a kapslí  
ročně - slouží 200 000 000 lidí každý  
den - má vedoucí pozice v oblasti  
generik - široké zaměření  
v oblasti výzkumu a vývoje.

**Takto pomáháme  
lidem žít lepší  
a zdravější  
život.**



**Odborná spolupráce:**  
Prof. MUDr. Renata Cífková, CSc.



Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o.  
Business park Futurama, Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha