



dovoľte mi nadviazať na Vašu návštevu v mojej ordinácii. Opakovane Vám pri nej bola nameraná

hodnota krvného tlaku **mm Hg.**

Cieľová hodnota krvného tlaku by ve Vašom prípade mala byť **mm Hg.**

Hypertenzia (vysoký krvný tlak) je niečo, čo musíme riešiť, aj keď sama osebe Vás nebolí. Je zradná práve tým, že Vás nijako neobťažuje. Ak by sa s Vašou hypertenziou nič nerobilo, na Vašom zdraví by sa to mohlo výrazne podpísať. Pokiaľ sa nám podarí dostať Váš krvný tlak pod kontrolu, výrazne znížime pravdepodobnosť, že u Vás môže v budúcnosti vzniknúť mozgová príhoda, infarkt, môže sa rozvinúť srdcové zlyhanie, alebo zlyhanie obličiek. **Na znížení tohto rizika sa musíme podieľať spoločne,** bez Vašej spolupráce veľa nezmôžem. S veľkou pravdepodobnosťou budete musieť už trvalo užívať predpísané lieky. Pokiaľ dôjde z akéhokoľvek dôvodu k vysadeniu, prosím, okamžite ma o tom informujte. Bolo by dobré upraviť svoje stravovacie zvyklosti, predovšetkým obmedziť živočíšne tuky. Tiež by bolo vhodné zvýšiť pohybovú aktivitu, počíta sa aj pravidelná chôdza. Každá zmena, ktorú týmto smerom urobíte, je cenná. **Podrobnejšie informácie,** ku ktorým sa môžete kedykoľvek vracieť, nájdete na webových stránkach **www.kapitolyozdravi.sk**. Sú tu nielen rady a tipy, ako s hypertenziou žiť kvalitný život, na stránkach Kapitoly o zdraví si tiež môžete zaznamenávať namerané hodnoty krvného tlaku do vlastnej karty, ktorú si pred ďalšou návštevou jednoducho vytlačte, alebo mi ju môžete odoslať e-mailom.