

Úvodní seznámení s problematikou vysokého krevního tlaku



Vysoký krevní tlak je největší známou příčinou invalidity a předčasných úmrtí ve Velké Británii, k nimž dochází v důsledku mrtvice, infarktu myokardu a onemocnění srdce. Jedna ze tří dospělých osob ve Velké Británii má vysoký krevní tlak a každý den 350 osob postihne záchvat mrtvice nebo infarkt myokardu, jimž by bylo možno zabránit a které jsou způsobeny tímto stavem.

Co je krevní tlak?

Když vaše srdce bije, znamená to, že přečerpává krev vaším tělem, aby mu dodalo energii a kyslík, které potřebuje. S tím, jak se krev pohybuje, tlačí proti stěnám krevních cév. Síla tohoto tlaku je právě váš krevní tlak.

Krevní tlak obvykle není něco, co byste pociťovali nebo vnímali. Jediným způsobem, jak zjistit, jaký je váš krevní tlak, je nechat si jej změřit.

Krevní tlak se měří v „milimetrech sloupce rtuti“ (mmHg).

Když se provádí měření vašeho krevního tlaku, bude výsledek zapsán jako dvě čísla.

Je-li vaše naměřená hodnota například 120/80 mmHg, znamená to, že váš krevní tlak je „120 na 80“.

Níže uvedená tabulka ukazuje, co různé hodnoty mohou znamenat.



Hodnota krevního tlaku	Co to znamená	Co je třeba, abyste učinili
Méně než 120 na 80	Váš krevní tlak je normální a zdravý	Dodržujte zdravý životní styl, abyste udrželi svůj krevní tlak na této úrovni
Mezi 121 na 81 a 139 na 89	Váš krevní tlak je o něco vyšší, než by měl být, a měli byste se snažit jej snížit	Proveďte zdravé změny ve vašem životním stylu
140 na 90 nebo vyšší (po dobu několika týdnů)	Máte vysoký krevní tlak	Změňte svůj životní styl – navštivte svého lékaře nebo ošetřovatelku a užívejte veškeré léky, které vám případně předepíše

Co je vysoký krevní tlak?

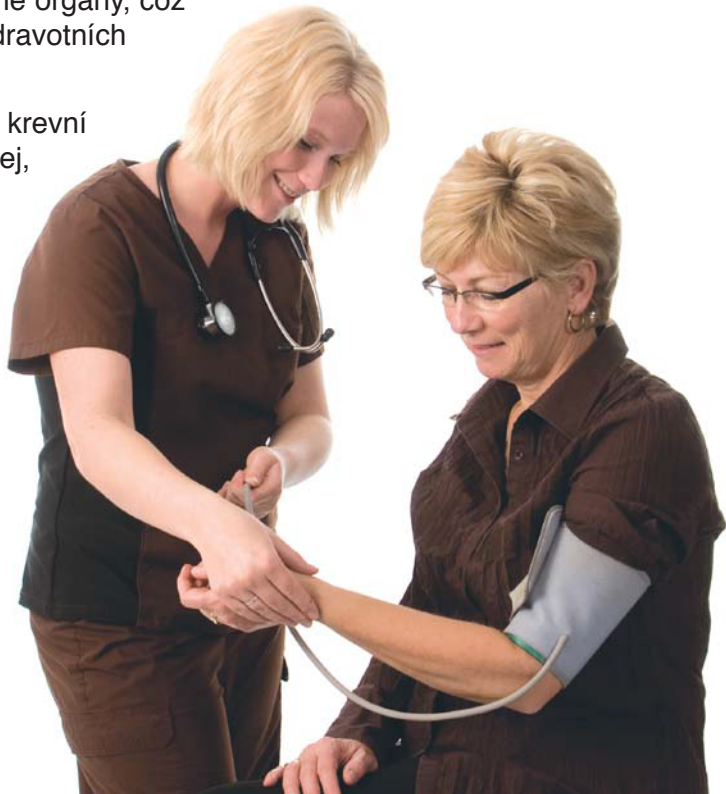
Pokud je vaše hodnota krevního tlaku soustavně na úrovni 140 na 90 nebo vyšší po dobu několika týdnů, máte pravděpodobně vysoký krevní tlak. Váš krevní tlak může být též vysoký, pokud pouze jedno z daných dvou čísel je vyšší, než by mělo být.

Vysoký krevní tlak obvykle nemá žádné příznaky či symptomy, a proto jediným způsobem, jak zjistit, zda máte vysoký krevní tlak, je nechat si svůj tlak změřit. Nicméně jednorázově zjištěná vysoká hodnota nemusí nutně znamenat, že máte vysoký krevní tlak. Váš krevní tlak může během dne ovlivnit celá spousta věcí, a proto je třeba, abyste ověřili, zda krevní tlak zůstává vysoký po určitou dobu.

♥ Proč je vysoký krevní tlak důležitý?

Pokud je váš krevní tlak příliš vysoký, znamená to zvýšenou námahu pro vaše srdce a krevní cévy. V průběhu času může tato zvýšená námaha poškodit vaše tělesné orgány, což vás vystaví riziku zdravotních problémů.

Pokud máte vysoký krevní tlak a neregulujete jej, zvyšuje taková situace vaše ohrožení infarktem myokardu nebo mrtvicí. Vysoký krevní tlak může též způsobit onemocnění srdce a ledvin a je úzce spojen s určitými formami demence.



Co způsobuje vysoký krevní tlak?

Pro většinu lidí nemusí existovat žádná jediná příčina jejich vysokého krevního tlaku. Nevíme přesně, co způsobuje vysoký krevní tlak. Víme však dobře, že váš životní styl může ovlivnit vaše riziko vzniku vysokého krevního tlaku. Budete více ohroženi, pokud:

- ♥ konzumujete příliš mnoho soli;
- ♥ nejíte dostatečné množství ovoce a zeleniny;
- ♥ nejste dostatečně aktivní;
- ♥ máte nadváhu; nebo
- ♥ pijete příliš mnoho alkoholu.



Někteří lidé mohou mít vysoký krevní tlak, který souvisí s jiným zdravotním stavem, jako jsou například problémy s ledvinami. U těchto lidí může vyléčení takového zdravotního problému snížit jejich krevní tlak zpět na normální hodnoty.

Některé další věci, jež mohou ovlivnit váš krevní tlak

Věk: s tím, jak stárnete, mohou se hromadit vlivy vašeho nezdravého životního stylu a váš krevní tlak může růst.

Etnický původ: lidé z afrokaribských a jihoasijských komunit jsou více ohroženi vysokým krevním tlakem než jiní lidé.

Rodinná historie: budete více ohroženi, jestliže jiní příslušníci vaší rodiny trpí nebo trpěli vysokým krevním tlakem.

Zdravý životní styl pro snížení vašeho krevního tlaku

Pokud je váš krevní tlak příliš vysoký, potřebujete do vašeho životního stylu zavést zdravé změny, které vám pomohou tento tlak snížit. Reálný vliv na váš krevní tlak mohou mít níže uvedené změny ve vaší životosprávě a aktivitě.

1 Konzumujte méně soli

Příliš mnoho soli zvyšuje váš krevní tlak, a proto je důležité jíst ji co nejméně. Většina soli, kterou jíte, není sůl, kterou přidáváte do vašeho jídla, nýbrž se jedná o sůl v již hotových potravinách, jako jsou chléb, snídaňové cereálie a hotové pokrmy.

Nepřidávejte sůl do vašich jídel, když vaříte nebo když sedíte u stolu. Když nakupujete potraviny, kontrolujte si etikety se složením a vybírejte možnosti s nízkým obsahem soli vždy, když to bude možné.

2 Jezte více ovoce a zeleniny

Konzumace ovoce a zeleniny pomůže snížit váš krevní tlak. Dospělí lidé by měli sníst alespoň pět porcí ovoce a zeleniny každý den. Porcí se rozumí množství 80 gramů nebo zhruba řečeno velikost vaší pěsti.

Snažte se jíst různé druhy ovoce a zeleniny. Sušené, mražené a konzervované ovoce a zelenina jsou výborné, ale dejte pozor na množství přidané soli, cukru nebo tuků.



3 Pijte méně alkoholu

Pokud konzumujete příliš mnoho alkoholu, bude to postupem času znamenat zvýšení vašeho krevního tlaku. Současné doporučené limitní množství je 14 jednotek alkoholu týdně pro muže a 14 jednotek týdně pro ženy. Jednotkou se rozumí zhruba polovina penty piva nebo cideru, malá sklenka vína nebo jeden malý panák lihoviny.

Pokud budete dodržovat doporučená limitní množství alkoholu, mělo by to pomoci udržet váš krevní tlak na nízké úrovni.

4 Udržujte si zdravou váhu

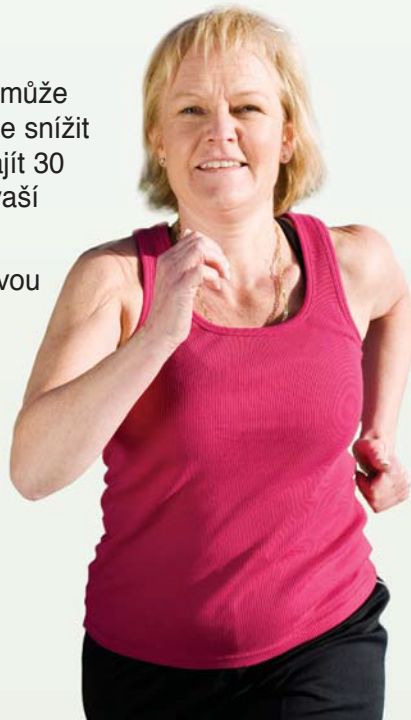
Zhubnutí, pokud to budete potřebovat, pomůže snížit váš krevní tlak a omezit vaše riziko zdravotních problémů. Nejlepším způsobem, jak zhubnout, je výběr více nízkotučných a nízkokalorických potravin a zvýšení vaší tělesné aktivity. To můžete provést, aniž byste „museli držet dietu“.

Stanovte si realistické cíle. Proveďte menší změny ve své životosprávě a v úrovních tělesné aktivity, které budete moci zachovat po celý život.

5 Buďte aktivnější

Třicet minut mírného cvičení pětkrát týdně může udržet vaše srdce ve zdravé kondici a může snížit váš krevní tlak. Pokud si nebudete moci najít 30 minut ve svém dni, můžete pomoci zvýšit vaši tělesnou aktivitu alespoň o malé chvilky.

Přemýšlejte o tom, jak byste mohli zvýšit svou tělesnou aktivitu ve vašem každodenním životě. Ideální je jakákoliv aktivita, která ve vás zanechá pocit zahřátí a mírného zadýchání.



Léky na vysoký krevní tlak

Změna vaší životosprávy a zvýšení tělesné aktivity mohou skutečně pomoci získat kontrolu nad svým krevním tlakem, ale samy o sobě nemusejí tento tlak snížit v dostatečné míře. Může se stát, že budete potřebovat užívat léky na jeho další snížení.

K dispozici je široký sortiment léků na vysoký krevní tlak. Většinu těchto léků je možno seskupit do čtyř hlavních typů medikamentů:

- ♥ ACE inhibitory
- ♥ Blokátory receptorů pro angiotenzin
- ♥ Blokátory kalciových kanálů
- ♥ Thiazidová diuretika

K dispozici jsou další typy léků, ale tyto čtyři typy se v současné době používají nejčastěji.

Lékaři mají k dispozici postupy, které jim pomohou rozhodnout o tom, co užívat, ale může trvat určitou dobu, než se podaří nalézt pro vás ten správný lék.

♥ Jak pro vás nalézt ty správné léky

Každý člověk je jiný a některé druhy léků budou působit u různých typů osob lépe. Léky, které budou dobře zabírat vašemu příteli či příbuznému, nemusejí být tak vhodné pro vás.

Velký počet lidí zjistí, že jeden lék sám o sobě nesníží jejich krevní tlak dostatečným způsobem. Každý druh léku zabírá na různé systémy v těle, a proto užívání více než jednoho léku by mělo mít větší vliv na váš krevní tlak.



♥ Jak získat maximální užitek z vašich léků

Vysoký krevní tlak není možno vyléčit a pokud je třeba, abyste užívali léky, budete je pravděpodobně potřebovat brát po celý život. Pokud je přestanete užívat, váš krevní tlak znovu stoupne.


Je velmi důležité, abyste neustále užívali své léky, a to i tehdy, když se nebudete cítit špatně. Udržováním svého krevního tlaku na nízké úrovni chráníte své srdce a krevní cévy před poškozením a onemocněním.

♥ Spolupráce s lékařem či ošetřovatelkou

Váš lékař nebo ošetřovatelka vás budou chtít vyšetřit znovu relativně brzy poté, co začnete užívat nový lék. Cílem této kontroly je ujistění, že vám dobře zabírá a že nepociťujete žádné vedlejší účinky.

Pokud se začnete cítit jinak poté, co zahájíte užívání nového léku, můžete si projít seznam vedlejších účinků na příbalovém letáku. Je však možné, že bude prospěšnější, když o tom pohovoříte se svým lékařem, ošetřovatelkou nebo se svým lékárníkem. Tito lidé jsou odborníky na léky a mohou vám poradit.

Pokud pociťujete vedlejší účinky nějakého léku, může váš lékař nebo ošetřovatelka změnit vaše dávkování nebo vyzkoušet jiný lék, který vám možná bude zabírat lépe.



Zakomponujte své léky do vaší každodenní rutiny – užívejte je každý den ve stejnou dobu a zvykněte si na jejich užívání. To vám pomůže získat z těchto léků maximální užitek.



Jak si doma měřit svůj krevní tlak

Je možné, že budete považovat za užitečné změřit si vlastní krevní tlak u sebe doma mezi jednotlivými vyšetřeními u vašeho lékaře či ošetřovatelky. Může se jednat o skutečně užitečný způsob, jak zjistit hodnoty svého krevního tlaku ve vašem každodenním životě.

Pohovořte se svým lékařem nebo ošetřovatelkou o možnosti změřit si svůj krevní tlak u sebe doma. Je možné, že se budou zajímat o to, jakých hodnot dosahuje váš krevní tlak, když se nacházíte mimo kliniku.

♥ Monitor krevního tlaku

Přemýšlíte-li o možnosti měření svého krevního tlaku u sebe doma, je důležité zvolit si správný monitor. Monitory, které měří v oblasti horní části vaší paže, jsou obvykle přesnější a konzistentnější.

Bez ohledu na to, jaký monitor si zvolíte, ujistěte se, že byl „klinicky ověřen“. To znamená, že byl odzkoušen a poskytuje výsledky, jimž můžete důvěřovat.



♥ Kdy a jakým způsobem měřit svůj krevní tlak

Požádejte vašeho lékaře nebo ošetřovatelku o radu, jak často máte kontrolovat svůj krevní tlak. Může být dobrým nápadem zpočátku tyto hodnoty kontrolovat pravidelně, ale s postupem času bude možná stačit přejít na méně časté monitorování.

Snažte se měřit svůj krevní tlak ve stejnou denní dobu, když je vaše tělo odpočínuté. Snažte se zajistit, abyste prováděli porovnávání „porovnatelných hodnot“.

Měření u sebe doma není pro každého. Jestliže zjistíte, že jste kvůli měření úzkostnější, pokud jde o váš krevní tlak, pohovořte o tom s vaším lékařem nebo ošetřovatelkou.

„NEMĚL JSEM ANI TUŠENÍ“: TOMŮV PŘÍBĚH

Mělo se jednat o běžnou kontrolu krevního tlaku. Chystali jsme se provést společné měření krevního tlaku v rámci zdravotní osvěty a byl jsem požádán, abych si nechal změřit tlak jako první.

Když jsem si nechal zkontrolovat svůj krevní tlak, zdravotní poradkyně se na mě podívala pohledem plným zděšení a obav. „Domnívám se, že je třeba, abyste ihned navštívil svého lékaře,“ prohlásila tato žena.



Až do té chvíle jsem neměl ani ponětí o tom, že by něco nebylo v pořádku. Bylo mi 62 let, cítil jsem se skvěle a snažil jsem se dělat věci, které jsem dělal, když jsem byl o 30 let mladší. Jasně, vážil jsem o něco více, než bych měl, ale to platilo skoro pro každého.

„Ale já nic nepociťuji,“ řekl jsem. „Ano“, vysvětlila zdravotní poradkyně a pokračovala: „Právě proto se mu říká tichý zabiják“.

O této příručce

Máte-li vysoký krevní tlak, je tato příručka určena pro vás. Byla sepsána tak, aby vám poskytla základní informace o krevním tlaku a o životě s vysokým krevním tlakem. Hovoří o těchto tématech:

- ♥ **co vlastně znamená vysoký krevní tlak**
- ♥ **kdo má vysoký krevní tlak a proč**
- ♥ **změny životního stylu zaměřené na snížení krevního tlaku**
- ♥ **léky určené na vysoký krevní tlak**

Tato příručka byla sepsána za pomoci lidí, kteří mají vysoký krevní tlak, a ve spolupráci s odborníky, kteří jsou experty v této oblasti. Byla vypracována tak, aby vám poskytla informace, jež potřebujete k provedení správných výběrů pro vaši osobu.

O Asociaci krevního tlaku

Blood Pressure UK je britskou charitativní organizací, která pracuje na snížení krevního tlaku populace za účelem zabránění invalidity a předčasným úmrtím v důsledku mrtvice, infarktu myokardu a onemocnění srdce. Tuto činnost vykonáváme prostřednictvím zvyšování povědomí o významu vysokého krevního tlaku mezi širokou veřejností, ohroženými osobami a zdravotními odborníky. Pomáháme a poskytujeme podporu lidem, kteří žijí s tímto zdravotním problémem, a těm kteří jsou ohroženi jeho vznikem. Pomocí našich kampaní poskytujeme slovo lidem s vysokým krevním tlakem, aby bylo zajištěno, že se jim dostane co nejlepší dostupné péče.

Blood Pressure UK je registrovanou charitativní organizací a spoléháme se na dary, které nám pomáhají vykonávat naši práci. Byli bychom vděčni za jakýkoliv dar, který můžete poskytnout na úhradu nákladů na výrobu této příručky.

Blood Pressure UK
Wolfson Institute
Charterhouse Square
London EC1M 6BQ

www.bloodpressureuk.org

☎ +44 020 7882 6255/6218



LOTTERY FUNDED



Blood Pressure UK

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531