

WORLD HYPERTENSION DAY 17. máj 2021

Zmeraj si svoj krvný tlak, kontroluj ho a ži dlhšie.

Iniciované svetovou ligou pre hypertenziu

Viac info:

www.whleague.org/index.php/features/world-hypertension-day

Ako si môžete overiť či je váš tlakomer **testovaný na presnosť merania?**⁽⁸⁾



1. Zadajte do google prehliadača **značku a model tlakomera** spolu so slovom **Medaval**.
2. Kliknite na link s typom vášho tlakomera a kľúčovým slovom **Medaval**.
3. Po zobrazení stránky nájdite tabuľku **hodnotenie Medaval**. Tu sa dozviete či bol váš prístroj testovaný na **presnosť merania**. V odporúčaní získate informáciu o vhodnosti využitia vášho prístroja na meranie krvného tlaku.

Tip:

Ak vo vyhľadávači nenájdete výrobcu, názov alebo model tlakomera, **pravdepodobne nebol testovaný.**



Tip:

Spoločnosť Medaval poskytuje **hodnotenie prístroja počtom hviezdíček**. *

JE MOŽNÉ ZABRÁNIŤ ORGÁNOVÉMU POŠKODENIU?

Včasná detekcia a liečba vysokého krvného tlaku má **kľúčový význam**.^(2,3)

Aj keď máte len mierne zvýšený krvný tlak, neznamená to, že to tak aj zostane. Ak sa včas nerozpozna a nelieči, krvný tlak môže začať prudko stúpať.⁽³⁾

POZNÁTE SVOJE ČÍSLA?

Len niekoľko minút, ktoré strávite meraním krvného tlaku, môže mať rozhodujúci vplyv na priebeh vášho života. Krvný tlak vám môže zmerať lekár alebo lekárnik, alebo si ho môžete zmerať sami doma pomocou spoľahlivého prístroja na meranie krvného tlaku.

Svetová liga pre hypertenziu odporúča, aby si každý človek zmeral krvný tlak aspoň 1x ročne.⁽⁷⁾

Pri meraní krvného tlaku v domácom prostredí dbajte na nasledujúce odporúčania:

- 30 minút pred meraním nejezte, nepite kávu alebo alkohol a nefajčite.
- 5 minút pred meraním sedte pohodlne v pokojnom prostredí.
- Umiestnite manžetu priamo nad ohyb lakťa. Vaša ruka má byť podopieraná na rovnom povrchu (napríklad na stole) na úrovni srdca.
- Uvoľnite sa počas merania, obe nohy majte na podlahe, bez prekríženia.

- Krvný tlak merajte dvakrát s prestávkou 1-2 minúty medzi meraniami.
- Ak je rozdiel medzi výsledkami meraní väčší ako 10 mmHg, zopakujte meranie a uveďte priemer posledných dvoch výsledkov.
- Po meraní si zapíšte dátum, čas merania a hodnoty krvného tlaku (systolický a diastolický).

1. meranie _____ mmHg

2. meranie _____ mmHg

PRIEMER _____ mmHg

< 120/80 mmHg (6)	< 140/90 mmHg (6)	> 140/90 mmHg (6)

**ROZPOZNAJ
ZMEŇ
KONTROLUJ**

Môžete zabrániť kardiovaskulárnym príhodám, ktoré môžu byť následkom vysokého krvného tlaku.

Literatúra: 1. Global Health Observatory (GHO) data: Raised blood pressure – situation and trends [internet]. WHO [citované dňa: 11.5.2021]. Dostupné na: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/blood_pressure_prevalence_text/en/. 2. Schmieder ER. End Organ Damage in Hypertension. Dtsch Arztebl Int 2010; 107 (49): 866–73. 3. Julius S. Need for fixed-dose-combination therapy in the early phases of hypertension. Medicographia 2010; 32 (3): 262–8. 4. Lip G, Hall J. Comprehensive hypertension. Mosby, inc., 2007: 51–62. 5. Erdine S. How well is hypertension controlled in Europe. ESH Scientific Newsletter 2011 6. Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K et al. 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension: The task force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension and of the European Society of Cardiology. Eur Heart J 2013; 34 (28): 2159–219. 7. Ozaveščanje o hipertenziji (visokem krvnem tlaku) po svetu: Pismo generalnega sekretarja Svetovne lige za hipertenzijo [internet]. Združenje za hipertenzijo, april 2015 https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/ozaveščanje_o_hipertenziji_2015_-_zlozenka.pdf. 8. How to check that a blood pressure monitor has been properly tested for accuracy [citované dňa: 11.5.2021]. Dostupné na: <https://www.menzies.utas.edu.au/documents/pdfs/Blood-pressure-devices.pdf>

Stojíme pri vás **PRE ZDRAVIE**

**VYSOKÝ
KRVNÝ TLAK**
(ARTERIÁLNA HYPERTENZIA)



KRKA



KRKA Slovensko, s.r.o., Turčianska 2, 821 09 Bratislava
Tel. +421 2 571 04 501; Fax +421 2 571 04 502; E-mail: info.sk@krka.biz; www.krka.sk

ČO JE KRVNÝ TLAK A KEDY JE VYSOKÝ?

Krvný tlak je sila (tlak), ktorou krv tlačí na stenu ciev. Systolický krvný tlak je tlak meraný, keď srdce tlačí krv do ciev. Diastolický krvný tlak je tlak meraný, keď srdce odpočíva. Krvný tlak sa meria v milimetroch ortuti (mmHg).

Optimálny krvný tlak u zdravých, neliečených osôb má byť nižší ako 120/80 mmHg.

O vysokom krvnom tlaku (arteriálna hypertenzia) hovoríme, keď je krvný tlak rovný alebo vyšší ako 140/90 mmHg. Môže sa stať, že sa zvyšuje len systolický krvný tlak alebo len diastolický krvný tlak, alebo obidva.

VYSOKÝ KRVNÝ TLAK		
systolický krvný tlak		diastolický krvný tlak
≥ 140 mmHg	a/alebo	≥ 90 mmHg

Arteriálna hypertenzia je veľmi časté ochorenie, ktoré sa vyskytuje u každého tretieho dospelého.⁽¹⁾

AKÁ JE PRÍČINA VZNIKU VYSOKÉHO KRVNÉHO TLAKU?

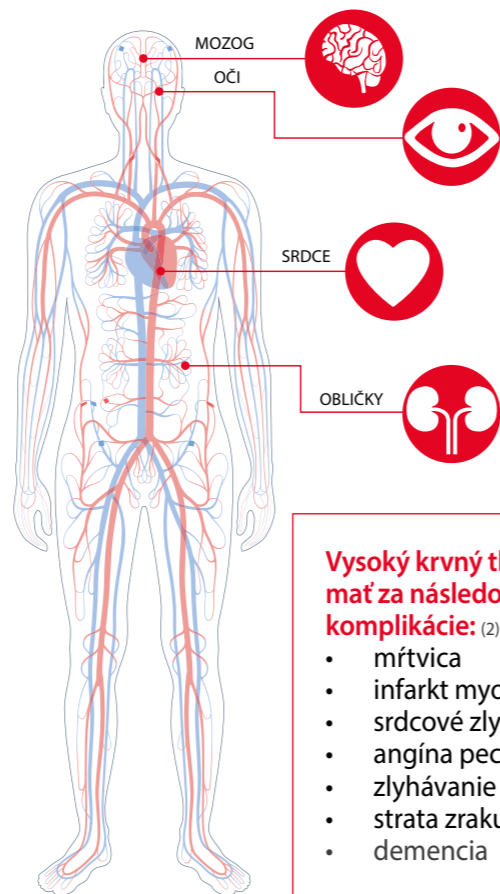
Na rozvoj tzv. esenciálnej/primárnej arteriálnej hypertenzie majú vplyv rôzne rizikové faktory. Na niektoré z nich nemáme vplyv (napr. dedičnosť, vek, pohlavie), ale naopak niektoré dokážeme ovplyvniť:

- nadváha
- nadmerná spotreba soli
- nadmerná konzumácia alkoholických nápojov
- nízka fyzická aktivita
- stres

Zdravým životným štýlom môžeme zabrániť vzniku vysokého krvného tlaku, alebo znížiť jeho stupeň, ak ho už máme diagnostikovaný.

AKÉ POŠKODENIA MÔŽE SPÔSOBIŤ VYSOKÝ KRVNÝ TLAK V TELE?

Vysoký krvný tlak spôsobuje štrukturálne zmeny v krvných cievach, čo vedie k poškodeniu orgánov.⁽²⁾



Vysoký krvný tlak môže mať za následok vážne komplikácie:⁽²⁾

- mŕtvica
- infarkt myokardu
- srdcové zlyhávanie
- angína pectoris
- zlyhávanie obličiek
- strata zraku
- demencia

Hypertenzia je hlavným rizikovým faktorom kardiovaskulárnej chorobnosti a úmrtnosti, pretože poškodzuje dôležité orgány.⁽²⁾

MŤJ KRVNÝ TLAK JE LEN O NIEČO VYŠŠÍ AKO 140/90 mmHg.

Mám konať aj v prípade mierne zvýšeného krvného tlaku?

Áno, aj v prípade mierne zvýšeného krvného tlaku musíte konať, pretože je to už hypertenzia 1. stupňa.⁽³⁾

HYPERTENZIA 1. STUPŇA

systolický krvný tlak: 140–159 mmHg
diastolický krvný tlak: 90–99 mmHg

Hypertenzia 1. stupňa postihuje najväčšiu skupinu pacientov, až 74% hypertonikov. Ak sa nelieči, môže spôsobiť veľmi vážne komplikácie.⁽³⁾

Závažné kardiovaskulárne komplikácie:

2 z 3 kardiovaskulárnych príhod (mozgová príhoda, alebo infarkt myokardu) sa vyskytujú pri krvnom tlaku pod 159 mmHg.⁽⁴⁾

Orgánové poškodenie sa vyvíja už v prípade mierne zvýšeného krvného tlaku pokiaľ pretrváva bez liečby. Včasná detekcia a liečba vysokého krvného tlaku je rozhodujúca v prevencii závažných komplikácií.^(2,3)

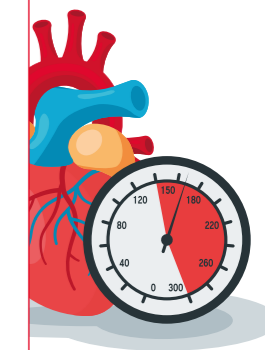
AKÉ SÚ PRÍZNAKY VYSOKÉHO KRVNÉHO TLAKU?

Takmer polovica pacientov s vysokým krvným tlakom si ho nevedomuje, pretože väčšinou nevykazuje žiadne viditeľné príznaky.⁽⁵⁾

Príležitostne sa môžu prejaviť mierne a atypické príznaky:

- bolesť hlavy
- závrat
- únava
- problémy so spánkom
- zvonenie v ušiach
- rýchly srdcový tep
- krvácanie z nosa
- tlak na hrudi

Kým krvné cievy, srdce, mozog, obličky a oči nie sú už nezvratne poškodené a ich funkcia je ohrozená, vysoký krvný tlak často nevykazuje žiadne príznaky. To je dôvodom, prečo sa vysoký krvný tlak nazýva aj TICHÝM ZABIJAKOM.



Dbajte na to, aby bol váš krvný tlak nižší ako 140/90 mmHg, alebo nižší ako 130/80 mmHg, ak ste už liečený na hypertenziu a dobre znášate svoje lieky.⁽⁶⁾ Ak je váš krvný tlak vyšší, navštívte svojho lekára.