

Hypertenze – vysoký krevní tlak

Jakých hodnot krevního tlaku mám dosahovat?

Při měření rozlišujeme tlak systolický (tj. horní tlak) a tlak diastolický (tj. spodní tlak). Oba tlaky se vyjadřují ve formě zlomku (například 140/90). Za normální tlak krve (TK) je považuje hodnota nižší než 140/90 mmHg. Tato norma platí pro měření ve zdravotním zařízení.

Co mám udělat dále pro úpravu krevního tlaku?

- Udržet přiměřenou tělesnou hmotnost. Uvádí se, že s poklesem hmotnosti o jeden kilogram snížíte hodnoty TK o 1-2 mm Hg.
- Omezit nadměrné solení a větší konzumaci slaných pokrmů.
- Dostatečná tělesná aktivita (min. 3–4× týdně, 30–45 min.).
- Zanechat kouření.

Užívat pravidelně doporučené léky.

!!!Dosažení normálních hodnot TK znamená, že jste správně léčen a nikoliv vyléčen!!!

Léčba léky není náhražkou za zdravý způsob života.

Jaké obtíže může vyvolat vysoký krevní tlak?

Hypertenze může probíhat řadu let bezpříznakově a může být náhodným záchytem v rámci preventivního vyšetření. Jindy se může projevovat pobolíváním hlavy či nižší tělesnou výkonností. Vysoký krevní tlak (TK) je skryté nebezpečí pro Vaše cévy, neboť mj. urychluje aterosklerózu („kornatění“ tepen). Je obecně známo, že tato choroba nemusí vést k žádným subjektivním potížím. Avšak když nebudete zvýšené hodnoty TK léčit, vystavujete se riziku vzniku závažných komplikací: např. mozková příhoda, srdeční infarkt, srdeční selhání, postižení tepen dolních končetin, ohroženy jsou i cévy ledvin nebo očí. Máte vysoký krevní tlak a lékař Vám doporučil, abyste si hodnoty TK měřili sami doma. Proč si vlastně mám TK měřit doma?

Měření TK v ordinaci 24 hodinové měření je klíčové pro diagnózu arteriální hypertenze, má současně i některé nevýhody. (fenomén bílého pláště nebo hypertenze bílého pláště se vyskytuje přibližně až u 20 % osob, které mají doma normální hodnotu TK. Právě tyto okolnosti domácím měřením můžeme omezit. Jaké jsou výhody domácího měření TK?

- možnost sledování účinnosti léčby
- možnost zjištění základních životních funkcí v době obtíží- tedy krevního tlaku a tepové frekvence v době obtíží
- odpadá stresové ovlivnění TK pobytem v ordinaci

Jaký přístroj si mám zakoupit?

Pro domácí měření TK lze s výhodou užít automatické přístroje s manžetou na paži. Přístroje na prsty nebo zápěstí stejně jako tzv. chytře hodinky nejsou doporučovány pro nepřesnost. Stáhněte si a vytiskněte záznam domácího měření krevního tlaku

Jak správně měřit TK?

- před měřením setrvat 5-10 minut v klidové poloze
- měřit vsedě (podpora paže o stůl)
- umístit manžetu na paži v úrovni srdce
- dolní okraj manžety asi 2,5 cm nad loketní jamkou
- měření opakovat v 1–2 minutových intervalech
- změřený TK zaznamenat
- krevní tlak měřitě vždy na stejné ruce

Jak často měřit TK v domácím prostředí?

Po nastavení léčby a stabilizaci TK pro dlouhodobé sledování postačí 1–2 měření týdně. Při zahájení léčby vysokého krevního tlaku: 2× ráno před užitím léků, 1-2× večer dle možností i v poledne.

Výsledky domácí měření TK prosím noste na kontroly.

Stáhněte si a vytiskněte záznam domácího měření krevního tlaku