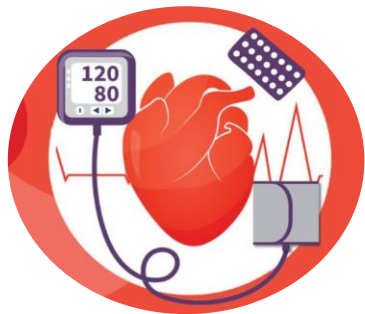


# SVETOVÝ DEŇ HYPERTENZIE – 17.5.2022

**Hypertenzia** je globálna epidémia. Z dôvodu vysokého krvného tlaku alebo hypertenzie zomrie na svete ročne viac než 7 miliónov ľudí. Ide o chronické ochorenie, pri ktorom je krvný tlak zvýšený a väčšinou nie je sprevádzaný žiadnymi symptómami. Neliečený vysoký krvný tlak spôsobuje poškodenie ciev a životne dôležitých orgánov. Veľa ľudí si tohto faktu nie je vedomá, a preto sa vysoký krvný tlak často nazýva aj ako „tichý zabijak“.

## ČO JE KRVNÝ TLAK?

Krvný tlak je tlak vytvorený srdcom na pumpovanie krvi cez cievy. Naše srdce sa zmrští každý deň približne 100 000-krát a zakaždým s rozličnými hodnotami tlaku. Aj tie najmenšie zmeny v organizme či jeho okolí sa okamžite premietnu na výsledkoch merania. Krvný tlak ukazuje výkonnosť srdca a priechodnosť ciev. Od ich funkčnosti závisí, či sa potrebná krv nesúca so sebou živiny a kyslík dostane do všetkých životne dôležitých orgánov nášho tela. Vplyvom činnosti



Kardiovaskulárne choroby sú zodpovedné za takmer polovicu všetkých úmrtí v Európe, zabíjajú viac ako všetky typy rakoviny spolu, pričom u žien je toto percento vyššie ako u mužov.

Podľa výskumu si dokonca až 1 z 3 ľudí nevie správne merať krvný tlak. Aj táto nevedomosť môže mať fatálne následky na zdravie. Správne meranie krvného tlaku vás môže zachrániť pred vážnymi zdravotnými problémami.



## HODNOTY TLAKU KRVI :

**optimálny TK:** systolický (horný) < 120 mmHg  
a diastolický (dolný) < 80 mmHg

**normálny TK:** systolický 120-129 mmHg a/alebo  
diastolický 80-84 mmHg

**vysoký normálny TK:** systolický 130-139 mmHg  
a/alebo diastolický 85-89 mmHg

## Hypertenzia:

**Stupeň 1:** systolický TK 140-159 mmHg a/alebo  
diastolický TK 90-99 mmHg


**Stupeň 2:** systolický TK 160-179 mmHg a/alebo  
diastolický TK 100-109 mmHg


**Stupeň 3:** systolický TK >180 mmHg a/alebo  
diastolický TK >110 mmHg


## AKÉ SÚ RIZIKOVÉ FAKTORY PRE VZNIK HYPERTENZIE?


- **Obvod pásu:** muž 102 cm a žena 88 cm
  - **Nedostatok fyzickej aktivity**
- **Obezita (hodnota BMI vyššia ako 30)**
  - **Nadmerné solenie**
- **Alkohol (časté a nadmerné pitie alkoholu)**
  - **Fajčenie**
  - **Stres**
  - **Dedičnosť**
- **Vek – Najčastejšie sa objavuje u ľudí nad 35 rokov. Viac ako dve tretiny pacientov tvoria ľudia nad 65 rokov.**
- **Ženy sú ohrozené najmä po menopauze**
  - **Rodinné predispozície**


## ZÁKLADNÉ TYPY PRE MERANIE KRVNÉHO TLAKU

 Pred meraním tlaku by ste najmenej 30 minút nemali nič jesť, ani piť kávu, cvičiť alebo fajčiť.

 Posadte sa a uvoľnite sa.

 Sedte vzpriamene na tvrdej stoličke. Neprekrížte si nohy, nechajte ich voľne na podlahe a ruky majte položené na tvrdom povrchu na úrovni srdca.

 Vždy keď si meriate tlak, odmerajte si ho dva alebo tri krát. Medzi meraním počkajte najmenej 2-3-minúty. Namerané hodnoty si zaznamenávajte a sledujte ich dlhodobý trend. Tlak si merajte každý deň v rovnaký čas, pretože tlak cez deň kolíše. Najlepšie ráno a znova večer.

 Výsledky meraní si zapisujte.