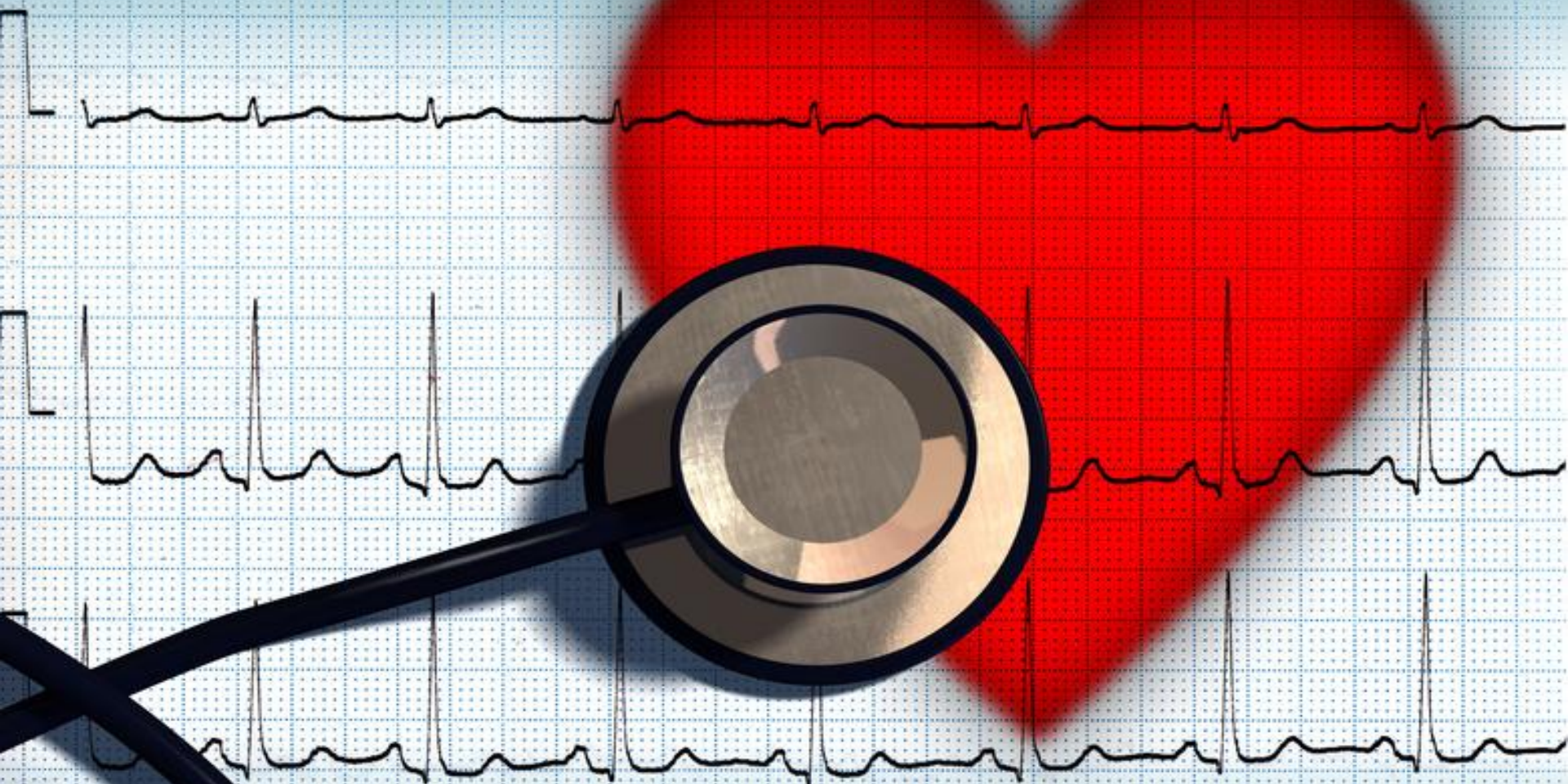


15.51



25mm/s 10mm/m Manual real time

Vysoký krvný tlak

Hypertenzia

3 stupne závažnosti:

1. Mierna hypertenzia: 140-159/ 90-99 mmHg
2. Stredne závažná: 160-179/ 100-109 mmHg
3. Závažná: viac ako 180/ 110 mmHg

Za optimálny krvný tlak sa považuje 120/80 mmHg.

Počet pulzov by mal v pokoji dosiahnuť 60 úderov za minútu.



- **3 štádia hypertenzie:**

Štádium I: iba zvýšenie krvného tlaku bez orgánových zmien

Štádium II: zvýšenie krvného tlaku+zmeny na orgánoch (srdce, obličky, mozog)

Štádium III: zvýš. Krvného tlaku+ťažké orgánové zmeny sprevádzané zlyhávaním orgánov (srdcové zlyhanie, srdcový infarkt, mozgová mrtvica, porušená funkcia obličiek, postihnutie tepien dolných končatín)

Fakty

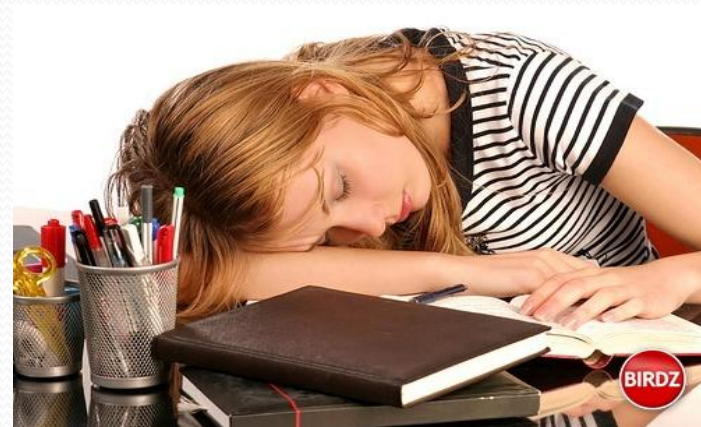
- V rozvinutých krajinách postihuje 20 až 50 % dospelých populácie.
- Vysoký krvný tlak nebolí ani ho necítiť, preto by si mal každý dospelý kontrolovať tlak aspoň raz ročne.
- Je jedným z najzávažnejších rizikových faktorov kardiovaskulárnych a mozgových príhod.
- Pacienti s hypertenziou majú 2,5-krát vyššie riziko rozvoja cukrovky.
- Súčasný výskyt hypertenzie zvyšuje úmrtnosť (až 6-násobne)
- V rozvinutých krajinách výskyt rastie vekom (no nie je to prirodzený jav)

Príznaky

- Bolesť hlavy
- Závraty
- Hučanie v ušiach
- Krvácanie z nosa
- Nespavosť



- Búšenie srdca
- Bolesť na hrudi
- Celková únava
- Nadmerné potenie
- Opuchy členkov
- Poruchy videnia



Čo spôsobuje hypertenziu

- Obezita (hodnota BMI vyššia ako 30)
- Nadmerné solenie
- Alkohol
- Nedostatok telesného cvičenia
- Stres



Niektoré faktory nie je možné ovplyvniť:

- Dedičnosť
- Vek



Diagnóza

- vyšetrenie očného pozadia
- EKG
- röntgenová snímka hrudníka
- sonografa, najmä obličiek
- krvné vyšetrenia
- vyšetrenia moču
- hormonálne analýzy



Liečba

- Lieky
- Diéta: obmedzenie solí, redukčná diéta, obmedzenie živočíšnych tukov
- Zníženie hmotnosti: vynechanie slaných jedál, zníženie množstva soli, sledovanie údajov na obaloch jedál
- Fyzická aktivita: súčasťou denného programu, min. 30 minút denne

Niekoľko domácich rád

- Menej soľte
- Cesnak
- Bylinky
- Zeler a banány
- Viac kalcia
- Kvalitná káva



Zdroje

- http://www.tvojesrdce.sk/index.php%3Foption%3Dcom_content%26task%3Dview%26id%3D19%26Itemid%3D95
- <http://tensoval.sk/mam-vysoky-krvny-tlak.php>
- <http://primar.sme.sk/c/4116886/hypertenzia-vysoky-krvny-tlak.html>
- <http://zdravie.pravda.sk/zdravie-a-prevencia/clanok/13334-co-robit-aby-ste-nemali-vysoky-krvny-tlak/>
- <http://zdravieazdostaroby.webnode.sk/news/ako-zit-s-hypertenziou-a-preco-je-dolezite-ju-liecit/>

Ďakujeme za pozornost. 😊

Vypracovali: Anna Pasternáková
Dominika Vančíková