

## 17. květen – Světový den hypertenze

Světový den hypertenze se slaví 17. května. Tento den byl stanovený Světovou ligou proti hypertenzi<sup>1</sup> mimo jiné u příležitosti poučit se o rizicích spojených s hypertenzí. Podcenění hypertenze může mít za následek vážné komplikace a dokonce i smrt.

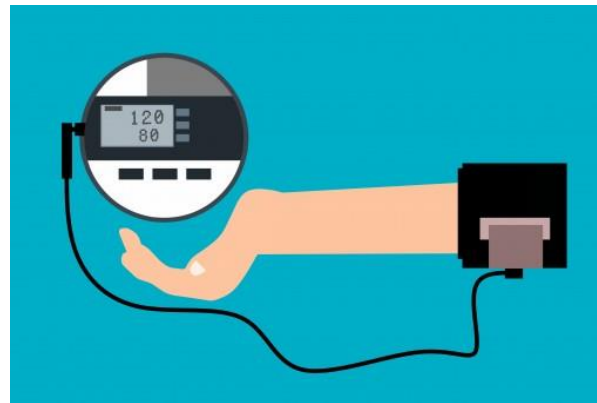
Hlavními příčinami vysokého krevního tlaku jsou špatná strava, zejména s vysokým obsahem nasycených tuků, nadměrná konzumace soli a alkoholu, obezita, kouření, nedostatek pohybu a cvičení, genetické (dědičné) faktory a stres.

Motto **„Měřte správně svůj krevní tlak, ovlivňujte jej a žijte déle“**

### Informovanost o hypertenzi

Hypertenze (vysoký krevní tlak) patří k nejčastějším kardiovaskulárním onemocněním – ve vyspělých zemích postihuje až 35 procent dospělých, v Česku jím trpí zhruba dva miliony lidí. Preventivní prohlídky u praktického lékaře nejsou pro obyvatele ČR samozřejmostí, proto jsou zde další statisíce těch, kteří o své nemoci nevědí.

Neléčená nebo špatně léčená hypertenze je významným rizikovým faktorem, jenž hraje negativní roli v onemocnění srdce a cév, která jsou hlavní příčinou úmrtnosti na celém světě. Každý člověk by měl vědět, jaký má krevní tlak. Vysoký krevní tlak je totiž onemocnění, které může probíhat zcela bez příznaků, a proto často zůstává dlouho nepoznané.



Zdroj:  
[c.pxhere.com/images/f8/6a/7e2572e7dd58c8947d7fc6db5ab5-1639894.jpg!s](https://c.pxhere.com/images/f8/6a/7e2572e7dd58c8947d7fc6db5ab5-1639894.jpg!s)

**„Vysoký krevní tlak nebolí, ale zabíjí.“**

### Jak ovlivníte vysoký krevní tlak bez léků

Základem péče a prevence proti vysokému tlaku je především si nechat pravidelně u svého lékaře změřit krevní tlak.

Provedením následujících změn životního stylu můžete ovlivnit svůj krevní tlak a snížit tak riziko srdečních onemocnění. Životní styl hraje při léčbě vysokého krevního tlaku důležitou roli a může vám pomoci zcela se vyhnout, oddálit nebo snížit potřebu léků.

**Zbavte se přebytných kilogramů** – krevní tlak se často zvyšuje s přibývajícím hmotností. Nadváha může také způsobit poruchy dýchání během spánku (spánková apnoe), což dále zvyšuje váš krevní tlak. Hubnutí je jednou z nejúčinnějších změn životního stylu pro kontrolu krevního tlaku. Pokud máte nadváhu nebo obezitu, pak i malé snížení váhy může pomoci snížit krevní tlak. Obecně platí, že můžete snížit svůj krevní tlak asi o 1 milimetr rtuťového sloupce (mm Hg) s každým sníženým kilogramem hmotnosti.

Kromě shazování kilogramů byste si obecně měli dávat pozor i na svůj pas. Muži jsou ohroženi, pokud je jejich obvod pasu větší než 102 centimetrů, u žen je to 89 centimetrů.

<sup>1</sup> World Hypertension League

**Pravidelně cvičte** – pravidelná fyzická aktivita – jako je 150 minut týdně nebo asi 30 minut většinu dní v týdnu – může snížit váš krevní tlak asi o 5 až 8 mm Hg. Je důležité být důslední, protože pokud přestanete cvičit, váš krevní tlak se může znovu zvýšit.

Pokud máte zvýšený krevní tlak, cvičení vám může pomoci vyhnout se rozvoji hypertenze. Pokud již máte hypertenzi, pravidelná fyzická aktivita může snížit váš krevní tlak na bezpečnější úroveň. Poradte se se svým lékařem o vytvoření cvičebního programu.



Zdroj: [https://res.cloudinary.com/people-matters/image/upload/q\\_auto,f\\_auto/v1543301691/1543301689.jpg](https://res.cloudinary.com/people-matters/image/upload/q_auto,f_auto/v1543301691/1543301689.jpg)

**Jezte zdravě** – konzumace stravy bohaté na celozrnné výrobky, ovoce, zeleninu a nízkotučné mléčné výrobky a omezující nasycené tuky a cholesterol může snížit váš krevní tlak až o 11 mm Hg. Není snadné změnit stravovací návyky, ale zdravou výživu si lze osvojit.

**Omezte ve stravě sůl** – i malé snížení soli ve vaší stravě může snížit krevní tlak asi o 5 až 6 mm Hg. Omezte příjem soli 5 000 miligramů denně nebo méně. Pro většinu dospělých je ideální nižší příjem soli – 3 500 mg. Pro omezení konzumace soli jezte méně zpracovaných potravin.

**Omezte množství alkoholu** – alkohol může být pro vaše zdraví dobrý i špatný. Střídmým pitím alkoholu můžete potenciálně snížit svůj krevní tlak asi o 4 mm Hg.

**Přestaňte kouřit** – každá cigareta, kterou vykouříte, zvyšuje váš krevní tlak ještě mnoho minut poté, co skončíte. Když přestanete kouřit, váš krevní tlak se vrátí do normálu. Přestat kouřit může snížit riziko srdečních onemocnění a zlepšit vaše celkové zdraví.

Ve Zlíně, dne 16. 5. 2022  
Zpracoval Ing. Josef Duchoň, Ph.D.

#### **Zdroje:**

<https://c.pxhere.com/images/f8/6a/7e2572e7dd58c8947d7fc6db5ab5-1639894.jpg!s>

[https://res.cloudinary.com/people-matters/image/upload/q\\_auto,f\\_auto/v1543301691/1543301689.jpg](https://res.cloudinary.com/people-matters/image/upload/q_auto,f_auto/v1543301691/1543301689.jpg)

<https://www.kardiochirurgie.cz/novinky/krevni-tlak-pod-kontrolou-2-cast-680>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20046974#>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2643187/>

<https://www.mp.pl/pacjent/nadcisnienie/aktualnosci/209571,swiatowy-dzien-nadcisnienia-tetniczego>

<https://www.fnusa.cz/svetovy-den-hypertenze-vysoky-krevni-tlak-neboli-ale-zabiji/>