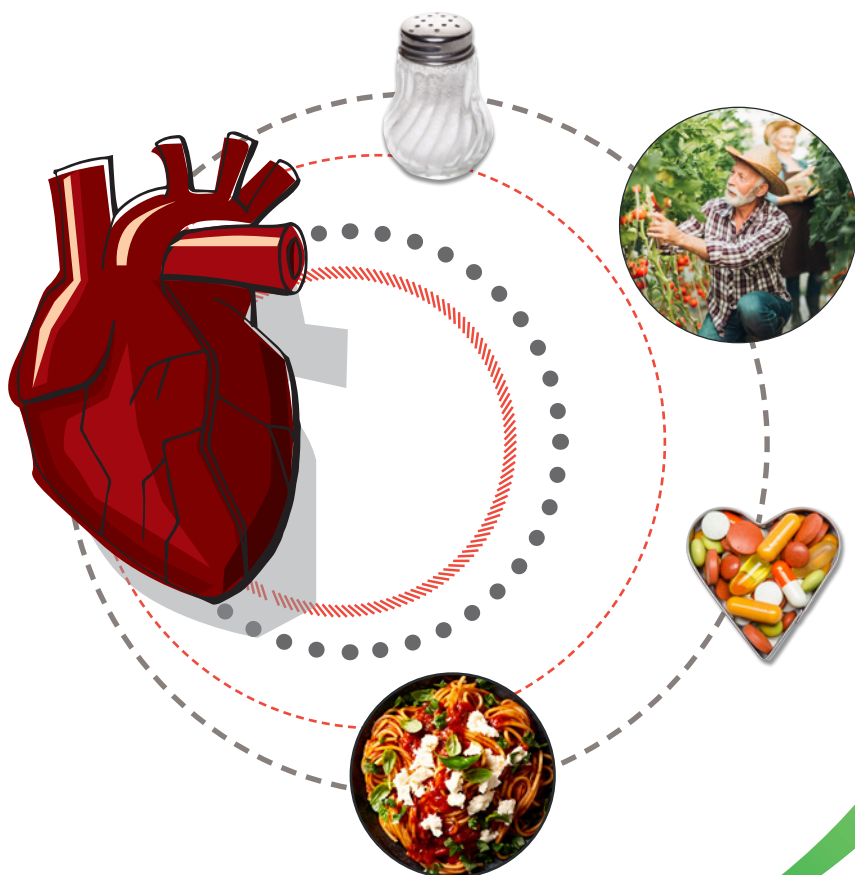



Nepodceňujte vysoký krevní tlak

Stručný pomocník ke zvládnání hypertenze





Za hypertenzi se považuje **krevní tlak vyšší nebo rovný hodnotě 140/90 mm Hg**. Tato hodnota by měla být naměřena při minimálně dvou různých návštěvách u lékaře.

Proč hypertenze škodí

Vysoký krevní tlak sám o sobě nebolí ani nijak neobtěžuje. V tom je zrádný. Pokud působí dlouhodobě, škodí mnoha způsoby. Neléčený nebo špatně léčený vysoký krevní tlak může časem výrazně poškodit ledviny nebo srdce a přivodit jejich selhání. Zvyšuje i riziko rozvoje některých srdečních arytmií (fibrilace síní), přibližně polovinu cévních mozkových příhod a infarktů lze přičíst na vrub právě zvýšeným hodnotám krevního tlaku.

Pokud se tedy podaří dostat hypertenzi pod kontrolu, výrazně se snižuje pravděpodobnost, že dojde k rozvoji cévní mozkové příhody (mrtvice), koronární příhody či srdečního selhání.

Teva

Portfolio

Cena

Adherence


Servis

Digital



**140/90
mm Hg**





Nekontrolovaný vysoký krevní tlak, často označovaný jako tichý zabiják, může být záležitostí života a smrti.

Nejčastější mýty a nepravdy v souvislosti s vysokým krevním tlakem

1. Cítím-li se dobře, nemohu mít vysoký krevní tlak.
2. Hypertenzi lze vyléčit.
3. Víno je zdravé pro srdce, mohu tedy pít, jak chci.
4. Proti zděděnému vysokému krevnímu tlaku nemohu nic dělat.
5. Nemám žádné problémy, stačí, když mi tlak občas měří lékař.
6. Pokud mi vlivem užívání léků klesne hodnota krevního tlaku, mohu léky vysadit.
7. Nepřisoluji si jídlo, takže mi vysoký krevní tlak nehrozí.
8. Používám jen košer nebo mořskou sůl, které jsou nízkosodíkovou variantou, mám tedy spotřebu pod kontrolou.
9. Netrpím nadváhou, nekouřím, takže není riziko, že bych mohl/a trpět vysokým krevním tlakem.
10. Vysoký krevní tlak je totéž co rychlá srdeční frekvence.
11. Vysoký krevní tlak má řadu příznaků, podle nichž ho mohu snadno rozpoznat.
12. Lidé s vysokým krevním tlakem jsou nervózní, potí se, mají problémy se spaním a rudnou v obličeji; ničím z toho netrpím, nemohu tedy mít vysoký krevní tlak.



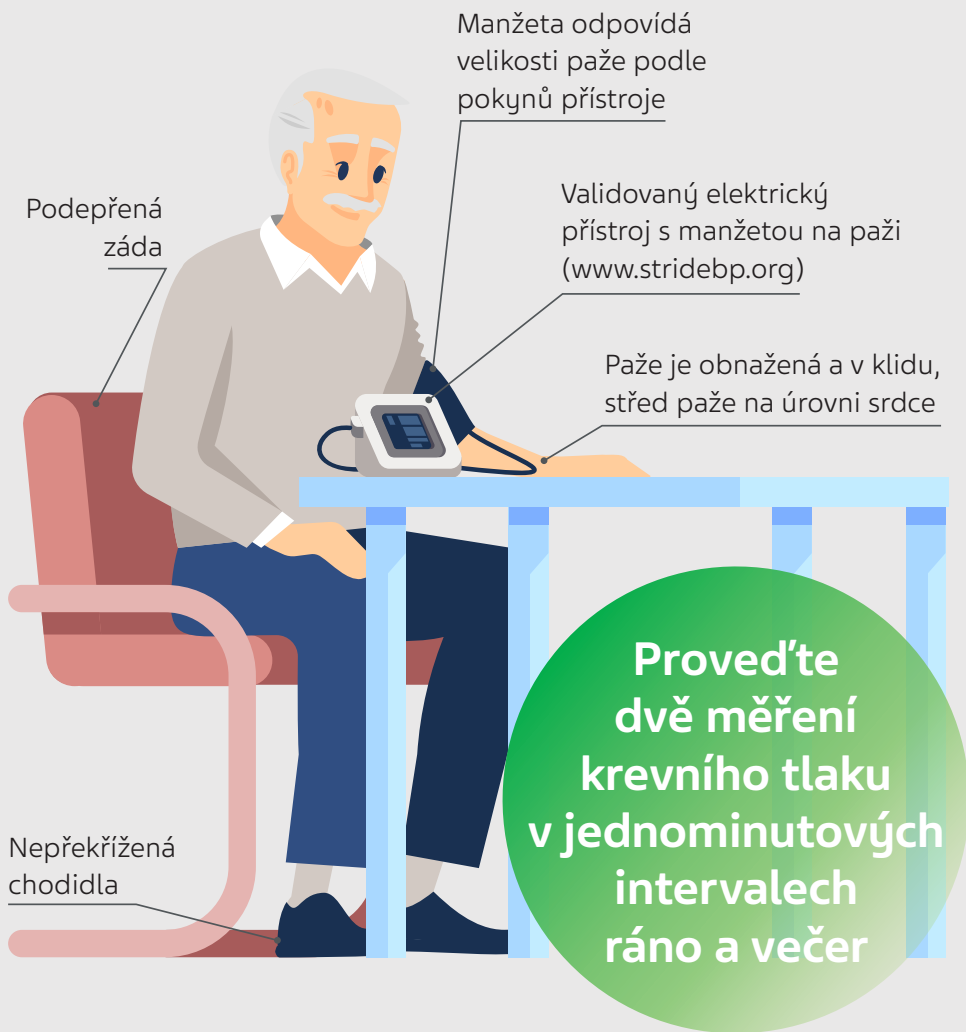
Jak krevní tlak správně měřit

Stále běžnější je měření krevního tlaku v domácích podmínkách. To by mělo probíhat pomocí validovaných přístrojů. Databáze prověřených tlakoměrů je dostupná například na webové stránce www.dablededucational.org. Zásadně se doporučují přístroje, kde se manžeta přikládá na paži, nikoli na zápěstí.

- Tlak by se měl měřit alespoň po pěti minutách klidu vsedě, bez překřížení dolních končetin. Půl hodiny před měřením je vhodné nekouřit, nepít alkohol a kávu. Paže by měla být položena na stole tak, aby manžeta byla přibližně ve výši srdce (orientačně se lze řídit podle polohy prsních bradavek). Je třeba dát pozor na správnou velikost manžety – například příliš úzká manžeta u obézního pacienta nezajistí dostatečné stlačení tepny a naměřené hodnoty krevního tlaku tak mohou být vyšší než hodnoty skutečné.
- Pacient by měl provést vždy alespoň dvě měření po sobě (optimálně pak tři) a naměřené hodnoty spolu s časem měření bezprostředně zapsat. Poznamenat je třeba i případné mimořádné okolnosti (bolest hlavy, zubů či zad, výrazně stresovou situaci apod.).
- Pro měření krevního tlaku rozhodně neplatí, že čím častěji, tím lépe. Určitě není třeba nafukovat manžetu několikrát denně po celá léta. Taková data lze obtížně vyhodnotit a pro pacienta to znamená příliš velký zásah do běžného života. Obvykle se doporučuje více se na sledování tlaku zaměřit sedm dní před návštěvou lékaře a měřit se vždy ráno a večer – před užíváním léků a před jídlem. Mimo toto období obvykle postačuje měřit krevní tlak jednou nebo dvakrát týdně.
- Cílem léčby je, aby průměrné hodnoty krevního tlaku v domácím prostředí byly nižší než 135/85 mm Hg.

Lékař vám může také nabídnout ambulantní monitorování krevního tlaku (které se nesprávně označuje také jako „tlakový Holter“). Při takové monitoraci má pacient přístroj na měření krevního tlaku upevněn na sobě po delší časové období, obvykle 24 hodin. Získává se tak zpravidla 50 až 70 hodnot, které odrážejí běžnou aktivitu nemocného, většinou během jednoho 24hodinového cyklu. To mimo jiné umožňuje zhodnotit, zda se dostavuje fyziologický pokles krevního tlaku v nočních hodinách. Je třeba počítat s tím, že pro pacienta takové vyšetření představuje určitý diskomfort, nafukování manžety může budít pozornost okolí, případně může v noci pacienta probouzet.

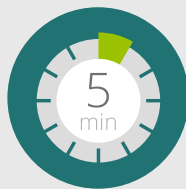




30 minut před měřením nekuřte, nejezte, nepijte kávu a necvičte




Klidné prostředí a komfortní teplota



Na 3–5 minut se posaďte a relaxujte



V průběhu měření nebo mezi měřeními nemluvte

A photograph of a woman with blonde hair, wearing a beige sleeveless vest over a light-colored top, smiling as she pets a black and white dog. The dog is wearing a black collar with a white patterned band. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting with trees. A green circular graphic element is overlaid on the bottom left, containing the text.

**Jak jste
na tom
vy?**

Krevní tlak

Optimální

Normální

Vysoký normální

Hypertenze 1. stupně (mírná)

Hypertenze 2. stupně (středně závažná)

Hypertenze 3. stupně (závažná)

Izolovaná systolická hypertenze

Systolický (mm Hg)

Nižší než **120**

120–129

130–139

140–159

160–179

180
a vyšší

140
a vyšší

Diastolický (mm Hg)

Nižší než **80**

80–84


85–89

90–99

100–109

110
a vyšší

Nižší než **90**



**Informujte
pravdivě svého
lékaře
a dodržujte
léčbu**

Jak se vysoký krevní tlak léčí


U většiny pacientů je ke kontrole hypertenze nutné zahájit medikamentózní léčbu. Stále více se uplatňuje kombinace léků z různých lékových skupin. Někdy lze využít kombinaci více účinných látek v jedné tabletě, což pacientům zjednodušuje léčbu. Takové zjednodušení léčebného režimu pak přispívá k dosažení cílových hodnot.

Léčba hypertenze je až na výjimky dlouhodobá a nejspíše celoživotní. U stabilizovaných pacientů zpravidla postačuje kontrola u lékaře jednou za tři měsíce.

Nikdy si neměňte medikaci v závislosti na aktuální hodnotě tlaku, v tom je léčba hypertenze jiná než například léčba cukrovky, kde si někdy nemocní sami upravují dávku inzulínu podle hodnoty glykémie v krvi.

Buďte ke zdravotníkům upřímní. Nesnažte se vyšší hodnoty tlaku naměřené mimo ordinaci zamlčet. Stejně tak raději přiznejte, pokud z jakéhokoli důvodu předepsané léky neužíváte nebo je užíváte nepravidelně. Není cílem, aby byl váš lékař spokojen, cílem je společně dostat hypertenzi pod kontrolu. To se nepovede, pokud bude lékař pracovat s nepřesnými informacemi. Vysoký tlak neohrožuje vašeho lékaře, ale vás.





Hodnota krevního tlaku souvisí s životosprávou. Jaký dopad hypertenze na vaše zdraví bude mít, máte do značné míry ve svých rukou.

Co pro sebe můžete udělat sami

Být aktivní

Snažte se vyvarovat se sedavého způsobu života. Zvolte si minimálně na 30 minut denně fyzickou aktivitu, při níž se lehce zapotíte a zadýcháte. Není nezbytně nutné chodit zrovna do posilovny, vhodná je rychlejší chůze, plavání, běh nebo třeba jízda na kole. Důležitá je pravidelnost, aktivitu byste měli provozovat minimálně pětkrát týdně. Počítá se i úklid domu, práce na zahradě nebo rychlejší procházka se psem.



Zdravě se stravovat

Cílem není extrémní dieta, ale zdravá a rozmanitá strava. V jídelníčku nesmí chybět dostatek zeleniny, ovoce, ryb, luštěnin a ořechů. Omezte konzumaci nezdravých jídel, např. jídla z polotovarů, z fastfoodů a také červené maso, ale i pokrmy s vysokým obsahem cukrů a živočišných tuků. Dbejte na velikost porcí!



Omezit příjem soli

Zásadně nepřisolujte. Denní spotřeba soli přesahující 5 g (čajová lžička) je spojena se zvýšeným rizikem rozvoje hypertenze.



Nekouřit

Kouření je zásadním rizikovým faktorem pro výskyt karcinomu plic, chronické obstrukční plicní choroby, infarktu myokardu, mozkové příhody a postižení periferních tepen. Nikdy není pozdě s kouřením přestat, riziko závažných kardiovaskulárních onemocnění klesá o polovinu již po 12 až 24 měsících od poslední cigarety.

Hlídat si cholesterol

Nechte si jej pravidelně stanovovat. Zvýšená koncentrace cholesterolu zvyšuje riziko rozvoje srdečně-cévních komplikací obdobně jako kouření. Nepřesahují-li hodnoty celkového cholesterolu 5,0 mmol/l u zdravých osob, toto nebezpečí významně klesá.



Omezit konzumaci alkoholu

Pití většího množství alkoholu zvyšuje krevní tlak a je častou příčinou špatné kontroly hypertenze. Lze tolerovat dva alkoholické nápoje denně u mužů a jeden u žen, maximálně pět dnů v týdnu (1 nápoj = velké pivo [0,5 l] nebo sklenička [0,2 l] vína nebo „panák“ [0,05 l] 40% alkoholu). Nezapomeňte, že pitím alkoholu zvyšujete svůj kalorický příjem o 70 až 180 kcal podle druhu nápoje.

V případě nadváhy či obezity se snažit zhubnout

K poklesu krevního tlaku přispívá i menší redukce hmotnosti (o 3 až 5 kg), která je v silách každého (doporučený BMI je 20–25 kg/m², obvod v pase menší než 94 cm u mužů a 80 cm u žen). Nezapomínejte, že součástí hubnutí je vedle diety i pravidelná fyzická aktivita, energetický příjem by měl být nižší než výdej. Zhubněte a budete se cítit lépe!

Dodržovat spánkový režim

Spěte pravidelně 6 až 8 hodin a naučte se odpočívat. Problémy řešte včas a v klidu. Najděte si takové životní tempo, které vám bude vyhovovat, setkávejte se s přáteli a rodinou, věnujte se koníčkům. Nevyhýbejte se hovoru o svých problémech.

Být aktivní



Zdravě se stravovat



Omezit příjem soli



Nekouřit



Hlídat si cholesterol



Omezit konzumaci alkoholu



Udržovat si ideální váhu



Dodržovat spánkový režim



A man with a beard and a backpack is walking a dog on a dirt path through tall grass. The man is wearing a dark jacket and blue jeans. The dog is a black and white spaniel. The background is a bright, hazy landscape with rolling hills. A green line with two circles is drawn across the top of the image. A large green circle is overlaid on the left side of the image, containing text.

**Chcete se
léčit účinně?**

**Léčte se
správně**

Co je to adherence?

Slovem adherence označujeme míru spolupráce pacienta při léčbě. Důležité je především to, jestli se pacient řídí doporučením lékaře a/nebo lékárníka, jak užívat léky a jaká dodržovat režimová opatření. Spolupráce pacienta je totiž pro úspěch léčby zásadní. Pokud se pacient radami lékaře či lékárníka neřídí, mluvíme o tzv. non-adherenci (nespolupráci). Ta významně narušuje snahu zdravotníků pacientům pomoci a nutno říci, že se s ní bohužel setkáváme velmi často.

Jaké jsou nejčastější důvody non-adherence?

Důvodů, proč pacient nespolupracuje, je hned několik. Jednou z nejčastějších příčin je nepochopení léčebného režimu. Proto by se pacienti neměli bát lékaře nebo lékárníka zeptat, pokud něčemu nerozumějí; některé léčebné postupy bývají poměrně složité, pacient musí užívat více léků v různou dobu a v různých lékových formách, a proto určité není namístě stydět se říct, že něčemu nerozumíme.

Velmi často se ale stává, že pacient léčbě nepřikládá význam – zapomíná brát léky nebo se mu jednoduše nechce dodržovat režimová opatření. Většinou se to týká chronicky nemocných, například lidí s vysokým krevním tlakem, zvýšenou hladinou cholesterolu, cukrovkou nebo obezitou. Tyto nemoci totiž nebolí, a tak člověk snadno zapomene, že mu něco je, a léčbu nepovažuje za důležitou. Až se nemoc projeví, bývá už ale většinou pozdě a může to také skončit trvalými následky, nebo i hůře. Proto je mimořádně důležité, aby pacienti všechna doporučení zdravotníků důsledně dodržovali – jen tak je naděje, že léčba bude úspěšná.

Jak dosáhnout dobré adherence – „Desatero“ pro pacienty

1. Vyslechněte si **všechny informace**, které vám lékař poskytuje.
2. Pokud čemukoli nerozumíte, **nebojte se zeptat**.
3. **Uchovejte si** a využívejte všechny informační materiály, které vám lékař poskytl.
4. Snažte se **léky užívat přesně tak**, jak vám lékař předepsal.
5. Používejte nějakou formu **upomínek** (například v mobilním telefonu), abyste nezapomínali léky užívat.
6. Snažte se **dodržovat zásady** zdravého životního stylu.
7. **Dodržujte všechna** další doporučení lékaře.
8. Pokud vám léčba z nějakého důvodu nevyhovuje nebo se u vás objeví nežádoucí účinky, **informujte o tom lékaře**.
9. **Mluvte** o své nemoci a léčbě se svými blízkými.
10. Mějte na paměti, že pokud budete doporučení lékaře dodržovat, bude léčba úspěšná a pomůže vám.

Kapitoly o zdraví

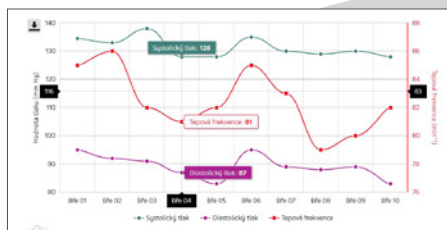
Kapitoly
o zdraví vám
usnadní život
s hypertenzí!

**Témata, o nichž
se zde dozvíte víc:**

- co je vysoký krevní tlak, jaké má příznaky, jak se léčí, jaké komplikace hrozí
- nejčastější mýty a nepravdy
- proč a jak si doma měřit krevní tlak
- proč jsou přesné údaje pro léčbu klíčové
- jak je to se solí
- co může znamenat jednorázově naměřený vysoký krevní tlak
- jak může ovlivnit kardiovaskulární riziko menopauza
- jak na předsevzetí
- o významu imunity
- jak se pravidelně a zdravě hýbat
- vše o tucích
- inspirativní recepty

Uživatelé **registrovaní na stránkách Kapitoly o zdraví** mohou v sekci **Moje karta** naplno využít **interaktivní nástroj pro záznam měření tlaku**.

Jak to funguje:



Pro zobrazení statistiky a grafu vyberte měsíc:

Blízcem

nebo zvolte interval: d1, d2, d3, d4, d5, d6, d7, d8, d9, d10, d11, d12, d13, d14, d15, d16, d17, d18, d19, d20, d21, d22, d23, d24, d25, d26, d27, d28, d29, d30, d31

Sledování dní v období: Březen

časní	večerní	průměrné	Max	Prům.	Min
Systolický tlak (mm Hg)			132,5	132,4	129
Diastolický tlak (mm Hg)			93	89,8	85,5
Tepová frekvence (b/min)			85	82,8	80
Pulzní tlak (mm Hg)			44,5	43,3	43,5
Sířediň arteriální tlak (mm Hg)			107,9	103,5	100

Zaznamenáte
aktuálně naměřené
hodnoty svého
krevního tlaku
a tepové
frekvence,

statistika
vám vyhodnotí
průměr z hodnot
ranního/večerního
tlaku a tepové
frekvence,

můžete
sledovat vývoj
hodnot
svého krevního
tlaku v grafu.

uložit
výtisknout
poslat e-mailem



Měření tlaku

Datum	Čas	Typ	Max	Prům.	Min
01.03.2017					
01.03.2017	10:10	tlak			
01.03.2017	19:10	tlak			
01.03.2017	10:11	tlak	134,5		
01.03.2017	18:11	tlak	136		
01.03.2017	10:12	tlak	135		
01.03.2017	18:12	tlak	136		
01.03.2017	10:12	tlak	137		
01.03.2017	18:12	tlak	136		
01.03.2017	10:13	tlak	139		
01.03.2017	18:13	tlak	139		
01.03.2017	10:14	tlak	137		
01.03.2017	18:14	tlak	135		
01.03.2017	10:14	tlak	140		
01.03.2017	18:14	tlak			

Na Kapitolách o zdraví také najdete:

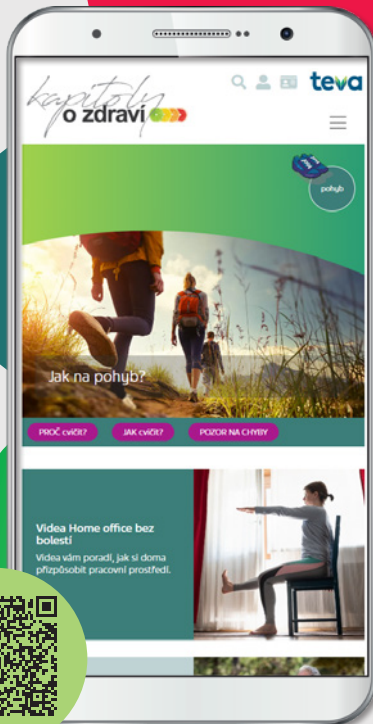
- další onemocnění (**cukrovka, vysoký cholesterol, bolest, imunita, deprese, schizofrenie** a další budou brzy následovat), u každého onemocnění řešíme jeho definici, **příznaky**, diagnostiku, léčbu, **komplikace** a mnohé další souvislosti,
- **léčbu a adherenci**,
- **životosprávu** (jak správně vybrat, zvážit a upravit pokrmy tak, aby vám chutnaly a zároveň byly zdravé; jak vařit při hypertenzi, cukrovce, bezlepkové dietě, při dně; jak se vyznat v tucích; jak nahradit nevhodné potraviny vhodnými a další tipy),
- **pohyb** (připravili jsme například videa, jak kompenzovat home office či sedavé zaměstnání obecně),
- **recepty**,
- **příběhy pacientů** se stejným onemocněním, jakým trpíte i vy,
- **poradenství** v oblasti pohybu, výživy, sociálně-právní problematiky,
- pacientské **brožury a letáky**, které si můžete stáhnout pro časté používání.

Jsou tu i další interaktivní nástroje:

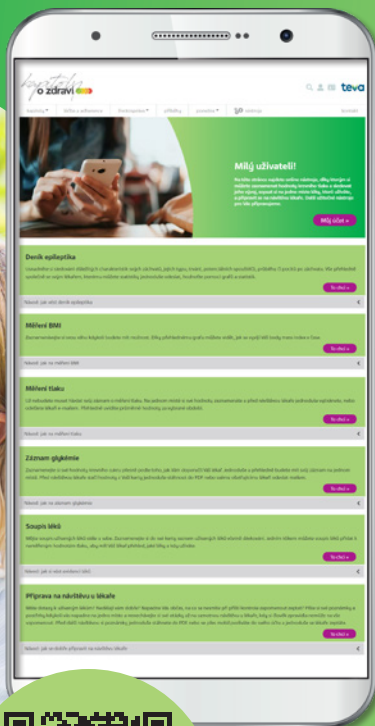
- sledování **hmotnosti** a vypočteného **BMI**,
- záznam hodnot **glykémie**,
- přehled užívaných **léků** včetně dávkování,
- záznamník **otázek a poznámek** před návštěvou u lékaře,
- deník epileptika pro **zaznamenání záchvatů** a jejich charakteristik.

Všechny nástroje umožňují sledování v čase, tisk za vybrané období a export do e-mailu.

Navštivte www.kapitolyozdravi.cz



Kapitoly o zdraví



**Kapitoly
o zdraví**
vám usnadní
život nejen
s hypertenzí



www.kapitolyozdravi.cz

Odborná spolupráce: prof. MUDr. Renata Cífková, CSc.
Fotografie jsou ilustrační, všechny osoby jsou modelem, zdroj: Shutterstock a iStock



Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o.
Business park Futurama, Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha