

Arteriálna hypertenzia – vysoký tlak krvi – informácia pre pacienta

*Spolu chránime **vaše** srdcia*



1. Definícia

Za arteriálnu hypertenziu je považovaný tlak krvi (TK), ktorého hodnota je rovná alebo vyššia nad arbitrárne stanovenú hranicu 140/90mmHg a táto hodnota musí byť nameraná aspoň dvakrát z troch meraní pri dvoch rôznych návštevách lekára. Tlak má byť meraný na paži po 10 minútovom upokojení. V klasifikácii podľa Českej spoločnosti pre hypertenziu sa rozdeľuje na tri stupne:

1. stupeň je mierna hypertenzia v rozmedzí hodnôt 140 – 159/90 – 99mmHg,
2. stupeň je stredne závažná hypertenzia s hodnotami 160 – 179/100 – 109mmHg a
3. stupeň je ťažká hypertenzia so systolickým tlakom rovným alebo prevyšujúcim 180mmHg a diastolickým rovným alebo prevyšujúcim 110mmHg.

2. Príznaky vysokého krvného tlaku

- bolesti hlavy
- závraty a hučanie v ušiach
- búšenie srdca
- krvácanie z nosa
- trpnutie prstov rúk alebo nôh
- ospalosť alebo zmätenosť

Vysoký krvný tlak je často bezpríznakový. Symptómy sú zriedkavé, niekedy až pri prudkom vzostupe TK.

3. Rizikové faktory vysokého krvného tlaku

- rodinná anamnéza vysokého krvného tlaku
- pohlavie - u žien je vysoký krvný tlak až do klimaktéria menej častý ako u mužov, ale neskôr jej výskyt narastá a v 6. a 7. decéniu prevyšuje percento výskytu u mužov
- rasa - výskyt je viac ako 2x vyšší u černochoch, ako u belochov
- starnutie

- životný štýl
- stres
- obezita, alkohol, fajčenie, nadmerné príjem soli v potrave

Sekundárna hypertenzia - stav, kedy sa identifikuje príčina (organická) vysokého krvného tlaku. Po odstránení príčiny odstránime aj vysoký krvný tlak. Táto forma predstavuje asi 5-10% zo všetkých foriem hypertenzie. Najčastejšie príčiny: ochorenia obličiek, endokrinné (hormonálne) ochorenia, gravidita, nezhubné nádory nadobličiek a iné.

4.Preventívne opatrenia

- znížiť nadmernú hmotnosť
- obmedziť prívod sodíka v potrave - menej ako 2,5mg denne
- obmedziť prívod alkoholu - nie viac ako 20 - 30 g alkoholu denne (2 nápoje)
- nefajčiť
- zvýšiť aeróbnu fyzickú aktivitu - denne minimálne 20 min. (plávanie, behanie, bicyklovanie), minimálne 3-4 krát týždenne

5.Liečba vysokého krvného tlaku

Nefarmakologická – preventívne opatrenia

Farmakologická – pravidelné a dôsledné užívanie liekov znižujúcich krvný tlak

- **Diuretiká**
 - znižujú extracelulárny (mimobunkový) objem
 - zvyšujú vylučovanie sodíka a vody z organizmu
- **Beta-blokátory**
 - znižujú minútový výdaj srdca
 - ich podávanie vedie k obmedzeniu pôsobenia stresu na kardiovaskulárny systém
- **Blokátory kalciových kanálov**
 - redukujú schopnosť cievnej steny sa zúžiť
- **ACE inhibítory**
 - blokujú hormóny, ktoré spôsobujú zúženie cievnej steny
- **Alfa- blokátory**
 - blokujú periférne receptory a tým znižujú TK
- **Centrálne pôsobiace lieky**
 - znižujú TK aktiváciou centrálnych receptorov

6.Dôležité vedieť!

Ak sa vyskytne: hučanie v ušiach, závraty, krvácanie z nosa - všetky tieto príznaky môžu poukazovať na nebezpečenstvo vysokého TK – ihneď vyhľadajte lekára!

Lieky užívajte vždy podľa ordinácie vášho lekára, nikdy neukončujte liečbu sami bez predchádzajúcej konzultácie s vaším lekárom. Pravidelne si merajte a zapisujte krvný tlak.

Vydané 01.11.2019, Mgr. Ľubica Mudzová

