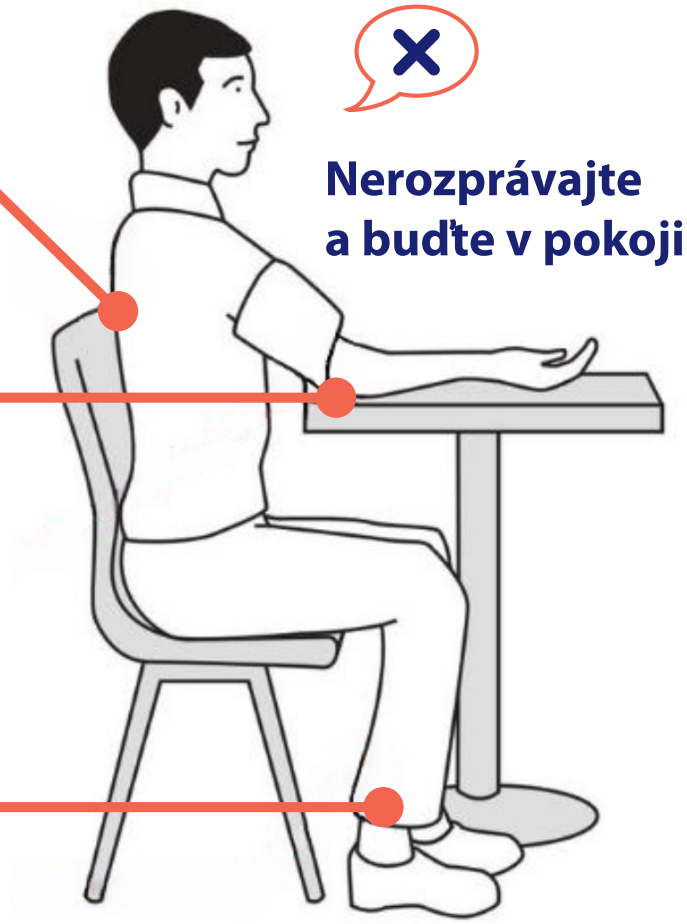
KRVNÝ TLAK

DLHODOBO POD KONTROLOU!

SPRÁVNA POLOHA
PRI MERANÍ TLAKU KRVI

1. Posaďte sa rovno
2. Oprite si chrbát
3. Počas merania sa nehýbte
4. Ruku si oprite o lakeť
5. Manžetu umiestnite v úrovni srdca na obnažené rameno
6. Chodidlá majte položené na podlahe a nohy neprekrižujte



Nerozprávajte a buďte v pokoji

Partneri projektu:

SERVIER
moved by you

infodoktor.sk

Vzdelávanie pacientov s hypertenziou podporuje spoločnosť SERVIER.

MOJE LIEKY

Liek	ráno		obed		večer

KRVNÝ TLAK BUDE DLHODOBO POD KONTROLOU, AK VÝŠKA TK U PACIENTA BUDE DOSAHOVAŤ CIEĽOVÉ HODNOTY!

Ak sa u pacienta podarí dosiahnuť cieľové hodnoty tlaku krvi (TK), prognóza ochorenia je dobrá a dobre liečení pacienti majú takmer rovnaké životné šance, ako zdravé osoby bez artériovej hypertenzie.

Riziká neliečeného vysokého krvného tlaku sú závažné. Pri liečbe je snahou podľa najnovších usmernení z roku 2018 dosiahnuť tzv. cieľové hodnoty tlaku krvi u pacientov bez iných závažných ochorení vo veku od 18–65 rokov: 120–129/70–79 mmHg, a u pacientov 65 ročných a starších, sú hodnoty tlaku krvi v rozmedzí 130–139/70–79 mmHg.

MOJE CIEĽOVÉ HODNOTY TK*

Systolický TK	Diastolický TK	Poznámka

(*Poraďte sa o vašich cieľových hodnotách so sestrou alebo lekárom)

Urobte vždy dve merania, s 1–2 minútovou prestávkou medzi meraniami, a výsledky si zapíšte do záznamníka

		Čas merania	Systolický TK	Diastolický TK	Srdcová frekvencia	Poznámky
1. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
2. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
3. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
4. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
5. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
6. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
7. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				

(*Poraďte sa o vašich cieľových hodnotách so sestrou alebo lekárom)

ČO JE KRVNÝ TLAK?

Krvný tlak (TK)

je tlak alebo sila cirkulujúcej krvi, ktorá pôsobí na steny krvných ciev. Krvný tlak sa najčastejšie meria v tepne ramena (brachiálna) a vyjadruje sa v podobe dvoch čísel.

Systolický krvný tlak

(horné alebo vyššie číslo) je tlak v tepne, keď sa srdce sťahuje.

Diastolický krvný tlak

(dolné alebo nižšie číslo) je tlak v tepne, keď sa srdce medzi údermi uvoľňuje.

Krvný tlak sa počas dňa mení, ale keď systolický alebo diastolický tlak zostáva neustále vysoký, nazýva sa vysoký krvný tlak. Medicínsky výraz pre vysoký krvný tlak je artériová hypertenzia.

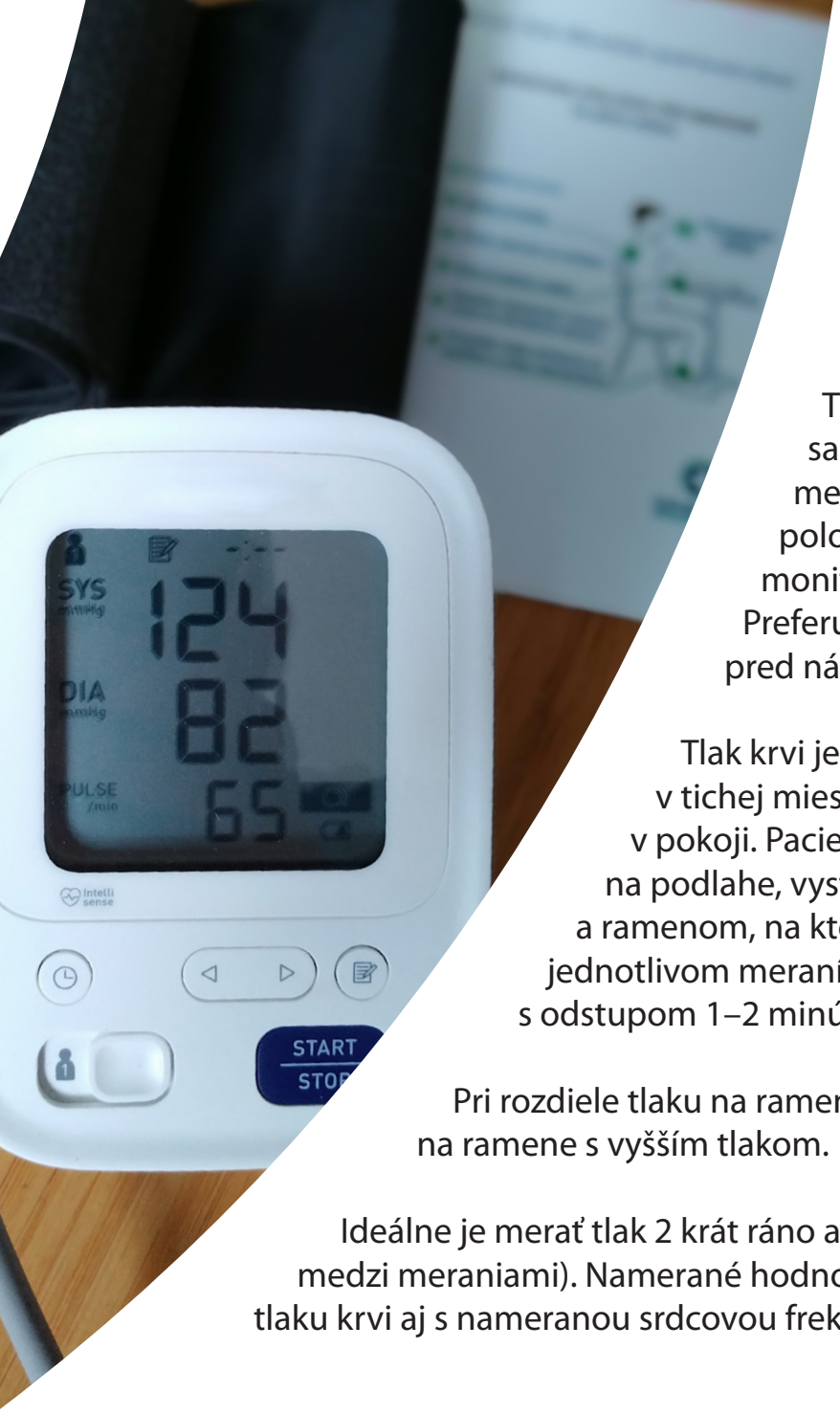
Kedy hovoríme o vysokom tlaku krvi?

Vysoký tlak krvi je definovaný ako opakovane nameraná zvýšená hodnota systolického tlaku krvi ≥ 140 mmHg a/alebo hodnota diastolického tlaku krvi ≥ 90 mmHg.

Čo je potrebné vedieť o vysokom tlaku krvi?

Vysoký tlak krvi patrí medzi najzávažnejšie, ale liečiteľné rizikové faktory srdcovo-cievnych chorôb. Možnými komplikáciami sú:

- srdcový infarkt,
- cievna mozgová príhoda,
- neprekrvenie dolných končatín,
- postihnutie obličiek.



MERANIE TLAKU KRVI V DOMÁCOM PROSTREDÍ

Tlak krvi v domácom prostredí sa získava ako priemer dvoch meraní TK získaných meraním na poloautomatickom validovanom monitore TK, počas najmenej 3 dní. Preferuje sa meranie počas 6–7 dní pred návštevou lekára.

Tlak krvi je odporúčané merať ráno a večer, v tichej miestnosti, po 5 minútach sedenia v pokoji. Pacient má sedieť s chodidlami na podlahe, vystretý, s opretým chrbtom a ramenom, na ktorom sa meria TK. Pri každom jednotlivom meraní sa majú vykonať 2 merania TK s odstupom 1–2 minúty.

Pri rozdiele tlaku na ramenách (>10 mmHg) sa tlak meria na ramene s vyšším tlakom.

Ideálne je merať tlak 2 krát ráno a 2 krát večer (s odstupom 2 min medzi meraniami). Namerané hodnoty sa zapíšu do záznamníka tlaku krvi aj s nameranou srdcovou frekvenciou.

✓ **Pred meraním byť najmenej päť minút v pokoji, predtým 30 minút bez fajčenia, jedla, kofeínu a telesného cvičenia.**
✓ **Poloha v sede v tichej miestnosti s opretým chrbtom a pažami (paža napr. položená na stole).**
✓ **Pacient sa nehýbe, nerozpráva, sedí uvoľnený s neprekríženými nohami.**
✓ **Manžetu umiestniť na úroveň srdca.**
✓ **Použiť zodpovedajúcu šírku manžety, podľa obvodu ramena.**

Tabuľka 1 Podmienky merania TK v domácom prostredí (ŠDTP)

Kategória	Systolický TK		Diastolický TK
Optimálny	<120	a	<80
Normálny	120 - 129	a/alebo	80 - 84
Vyšší normálny	130 -139	a/alebo	85 - 89
1. stupeň hypertenzie	140 -159	a/alebo	90 - 99
2. stupeň hypertenzie	160 - 179	a/alebo	100 - 109
3. stupeň hypertenzie	≥ 180	a/alebo	110
Izolovaná systolická hypertenzia	≥ 140	a	<90

Tabuľka 2 Klasifikácia tlaku krvi a definícia hypertenzie

LIEČBA VYSOKÉHO TLAKU KRVI

Aby mal pacient tlak krvi dlhodobo kontrolovaný, je potrebné dodržiavať tri piliere liečby:

1. Diéta

Súčasťou liečby vysokého krvného tlaku je okrem zdravého spôsobu života aj úprava stravovacích návykov. Stravovací plán DASH znižuje vysoký krvný tlak a zlepšuje hladinu tukov v krvi. DASH je skratka pre Dietary Approaches to Stop Hypertension (diétne prístupy na zastavenie hypertenzie).

Základom je strava so zníženým obsahom soli. Kladie sa dôraz na konzumáciu zeleniny, ovocia a celozrnných výrobkov (napr. celozrnný chlieb, celozrnné cereálie, hnedá ryža, bulgur, quinoa a ovsené vločky), chudého mäsa, a tiež bielkoviny ako kuracie mäso, ryby a fazuľu. Červené mäso sa odporúča konzumovať nie viac ako jeden alebo dvakrát týždenne.

Z mliečnych výrobkov je potrebné preferovať nízkotučné (nízky obsah tuku, odtučnené mlieko, nízkotučný syr a jogurt). Redukovať zo stravy potraviny bohaté na nasýtené mastné kyseliny a preferovať potraviny s polynenasýtenými omega 3 a omega 6 mastnými kyselinami.

Zdrojom omega 3 mastných kyselín sú najmä ryby napr. makrela, sleď, losos, tuniak, sumček, pstruh. Ryby by mali byť zaradené do jedálnička 2 krát týždenne. Omega 6 mastné kyseliny sa nachádzajú v rastlinných olejoch za studena lisovaných (olivový olej, tekvicový olej, ľanový olej, avokádový olej), ktoré je vhodné pridávať do stravy bez tepelnej úpravy. Obmedziť cukrom sladené nápoje a sladkosti.

Vhodné sú tiež mandle, arašidy (neslané), lieskové a vlašské orechy, slnečnicové a ľanové semená a strukoviny.

Súčasne sa odporúča zvýšiť prijem draslíka, pretože znižuje riziko mozgových cievnych ochorení. Vysoký obsah draslíka majú paradajky, cvikla, melón, kakao, hrozienka, tekvica, banány, marhule, pomarančový džús a pod.

a) Obsah soli v potravinách: Soľ je hlavným zdrojom sodíka v našej strave. Odporúčaný denný príjem soli u dospelého človeka je 5 g/deň = jedna čajová lyžička.

b) Sledovať obsah soli na obaloch (etiketách) kupovaných potravín a nápojov. Sledovať obsah soli aj v sladkostiach, v minerálnych vodách.

c) Vysoký obsah je viac ako 1,5 g soli na 100 g v potravinách a viac ako 0,75 g/100 ml v nápojoch. Nízky je 0,3 g soli alebo menej na 100 g výrobku.

d) Uprednostňovať čerstvé výrobky (mäso, ryby, ovocie a zeleninu) pred spracovanými. V spracovaných výrobkoch sa nachádza veľké množstvo skrytej soli, ktorá v nich pôsobí ako konzervant. V prípade konzervovaných potravín vyberať tie, ktoré sú bez pridanej soli.

e) Dávať prednosť „neslaným" potravinám (napr. neslané orechy, neslané tyčinky a pod.).

f) Na dochutenie jedla používať rôzne bylinky a koreniny (napr. cesnak, zázvor, čili, rôzne vňate, citrón alebo limetka a pod.).

g) Odstrániť zo stola soľničku. Chuťové pohárikv si na nižší obsah soli postupne zvyknú.

2. Pohybová aktivita

a) Veku a zdravotnému stavu primeraná fyzická aktivita. Najvhodnejšie druhy pohybovej aktivity sú: severská chôdza, rýchla chôdza, bicyklovanie, plávanie, ...

b) Kardio – tréning: 5–7 krát týždenne minimálne 30 minút, udržať si pulzovú frekvenciu 220 - vek x 0,7 a doplnené o tréning telesnej kondícii a svalovej sily.

Za nevhodný druh aktivity sa považuje zdvíhanie bremien, adrenalínové športy, a pod. Dlhodobé štúdie ukázali, že fyzická aktivita a dobrá telesná kondícia výrazne znižuje riziko ďalšieho rozvoja komplikácií hypertenzie a nadhmotnosti/obezity (neodporúča sa obvod pásu u žien väčší ako 80 cm a u mužov väčší ako 94 cm, pretože predstavujú zvýšené riziko vzniku metabolických a obehových komplikácií spojených s obezitou).

3. Medikamentózna liečba

Pri farmakoterapii, ktorá môže byť súčasťou liečby, je dôležitá adherencia (miera, v akej konanie pacienta zodpovedá pokynom lekára) a perzistencia (vytrvalosť k liečbe).

PREČO JE DÔLEŽITÉ PRAVIDELNE UŽÍVAŤ LIEKY NA VYSOKÝ TLAK KRVI?

Užívanie liekov je dôležitou súčasťou komplexnej liečby. Podstatné je pravidelne užívať a nevynechávať lieky. Pretože sú lieky, ktoré majú tzv. rebound fenomén, kedy sa po vynechaní lieku uvoľnia receptory, ktoré spôsobia vysoký TK a to zvyčajne vo väčšej miere, ako pred prerušením liečby (napr. skupina betablokátorov - spomaľujú srdcovú frekvenciu a po ich náhlom vysadení dochádza často k epizódam zrýchlenia pulzu s pocitmi búšenia srdca).

Novodobé lieky neúčinkujú na počkanie- bezprostredne po podaní, musia dosiahnuť v tkanivách určitú koncentráciu, aby sa dostavil efekt liečby.

infodoktor.sk

TYPY AKO ŽIŤ ZDRAVŠIE

1) Pohybovú aktivitu vykonávať 5–7 krát týždenne minimálne 30 minút, udržať si pulzovú frekvenciu podľa vzorca 220 - vek x 0,7.
2) Pitný režim 1,5–2,5 l denne, preferovať nízkomineralizované vody, obmedziť konzumáciu sladených nápojov.
3) Dostatok spánku (7–9 hodín).
4) Prirodzené je nefajčiť.
5) Vyhýbať sa konzumácii alkoholu.
6) Znížiť príjem soli menej ako 5 g denne (jedna čajová lyžička). Čítať etikety na potravinách! Vysoký obsah je viac ako 1,5 g soli na 100 g potraviny. Nízky je 0,3 g soli na 100 g potraviny.
7) Príjem vlákniny 30–45 g denne z celozrnných potravín.
8) Minimálne 200 g ovocia (doobeda) a 200 g zeleniny denne (2–3 porcie denne).
9) Preferovať rastlinné bielkoviny (strukoviny).
10) Preferovať sacharidy s nízkym a stredným glykemickým indexom (pohánka, kuskus, bulgur, krúpy, pšeno).
11) Preferovať nízkotučné mliečne výrobky (mlieko, jogurt, syry obsahujúce menej ako 30 % tuku v sušine).
12) Redukovať zo stravy nasýtené mastné kyseliny, transmastné kyseliny (údeniny, maslo, smotana, majonéza, palmový olej, margaríny, jedlo z rýchleho občerstvenia („fast foodov“). Množstvo soli je potrebné sledovať na etikete (nálepke) potravín.
13) Preferovať v strave omega 3, omega 6 mastné kyseliny (ryby, rybí tuk, morské plody, chia, ľanové, tekvicové semiačka, olivový a repkový olej).
14) Ryby konzumovať minimálne 2 krát týždenne (sumček, sleď, makrela, tuniak, losos).
15) Konzumovať cca 30 gramov nesolených orechov denne (vlašské orechy a mandle).

Spracovali:
PhDr. Zuzana Gavalierová, MPH, MUDr. Zuzana Mačudová, MUDr. Ahmadullah Fathi

Zdroj:
Fathi A. a kol.2020. odvrátiteľné rizika chorôb obehovej sústavy, edukácia sestrou. Infodoktor, 2020 s. 110-126

ISBN:978-80-660-0-1

SERVIER
moved by you

VÁŠ PARTNER

v liečbe hypertenzie

www.servier.sk

Pretože nám záleží

SERVIER SLOVENSKO spol. s r.o., Bottova 2A, 811 09 Bratislava, tel.: +421 2 59 20 41 11, www.servier.sk

PERF-29-2022-ADV