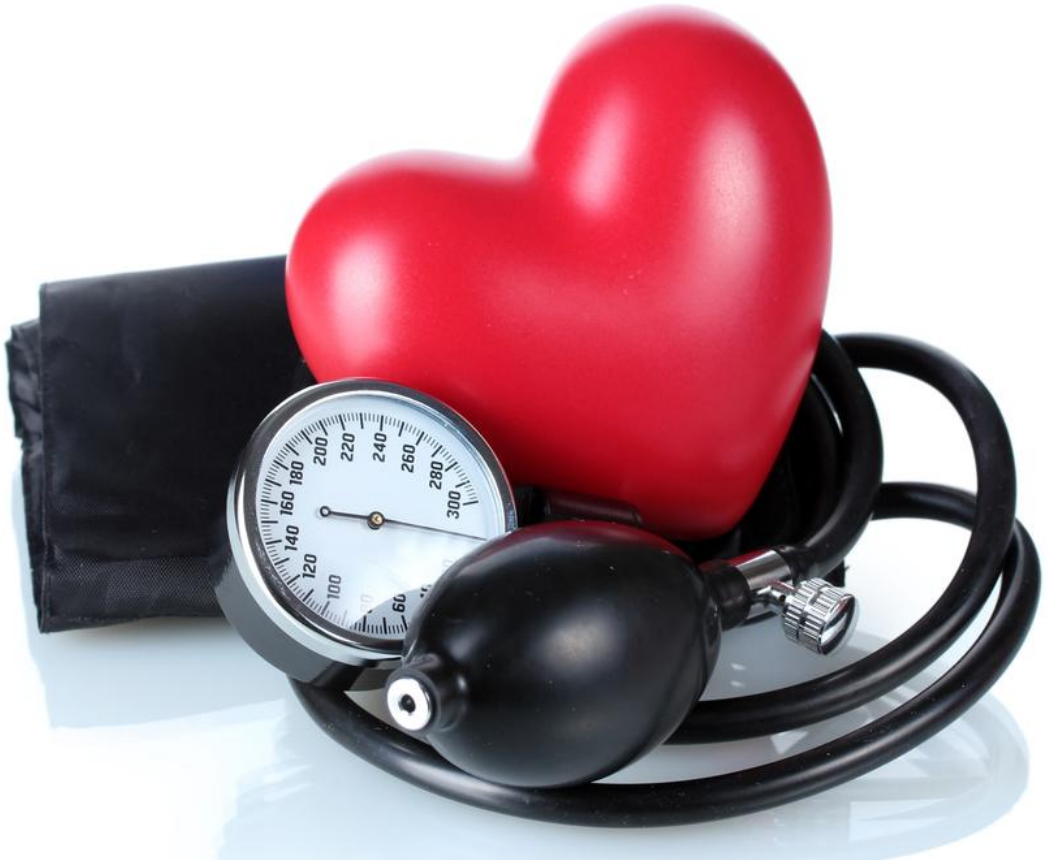
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 12. 6. 2017 | tla

Vysoký krevní tlak nebolí. Znát hodnoty se ale vyplatí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vysoky-krevni-tlak-neboli.-Znat-hodnoty-se-ale-vyplati__s10012x10393.html

Lékař nasadí na paži manžetu, nafoukne ji a následně z rtuťového sloupce, budíku či displeje odečte dvě hodnoty krevního tlaku, horní (systolickou) a dolní (diastolickou). A pak velmi často zkrabatí obočí, čtyřicet procent Čechů má tlak vyšší! Jak o své zdraví pečovat a držet ho v normě?



Po padesátce je lidí s hypertenzí už šedesát a po sedmdesátce dokonce sedmdesát procent. Děsivé je i další zjištění, tedy že čtvrtina osob s tlakem

vyšším než je optimální či normální, o něm vůbec nemá tušení.

„Znát hodnoty krevního tlaku, stejně jako hladiny cholesterolu v krvi, by měl každý dospělý. Vyšší hodnotu tlaku ve většině člověk nijak nepociťuje, přijít se na něj může až ve chvíli, kdy dostane srdeční infarkt, mozkovou mrtvici, začne mít problémy se zrakem, ledvinami,“ upozorňuje nutriční terapeutka a psycholožka Zuzana Douchová.

Měření u lékaře i doma

I vzhledem k tomu že vysoký tlak nebolí a přijít se na něj může až ve chvíli, kdy nás „klepne pepka“, která může skončit doživotní invaliditou i smrtí, je dobré nezapomínat na preventivní prohlídky. Tlak by vám měl vždy změřit praktický lékař, internista a ženám gynekolog.

Jestli máte u doktora výkyvy tlaku, je vhodné si pořídit tlakoměr i domů a v určitých pravidelných intervalech se přeměřovat. **Kolem patnácti procent lidí trpí takzvaným syndromem bílého pláště, v ordinaci jsou nervózní a hodnoty mají vždy vyšší.** Aby zodpovědný lékař tento syndrom potvrdil či vyloučil, obvykle pacienty posílá na vyšetření, při němž se tlak měří celý den v domácím prostředí.

Proč horní a dolní?

Při měření se dozvíme dvě hodnoty tlaku. První systolická ukazuje na tlak, v tepnách na paži ve chvíli srdečního stahu. Ukazuje sílu, s jakou srdce pracuje a pumpuje krev do tepen. Oproti tomu diastolická ukazuje stav tepen, jde o tlak v cévách v okamžiku mezi srdečními stahy, kdy do sebe srdce nasává neokysličenou krev.

Hodnoty tlaku	
Nízký tlak	70-89 / 40-59
Nižší normální	90-110 / 60-75
Normální	120 / 80
Prehypertenze	120-139 / 80-89
Vysoký tlak	140 a více / 90 a více

Obezita a tlak

Vysoký tlak může mít člověk hubený a obézní zase nízký. Obvykle tomu je ale přesně naopak. **„Odborné práce uvádějí, že při obezitě je riziko onemocnění vysokým krevním tlakem šestkrát a cukrovky sedmkrát**

vyšší než při normální hmotnosti,“ upozorňuje Zuzana Douchová. S tím souvisejí i rady, jak s vyššími hodnotami tlaku sami bojovat.

První je snížit hmotnost. **„Nedoporučuji žádné zázračné diety. Zpočátku je dobré jen upravit jídelníček – vynechat sladké a slané pochutiny, slazené nápoje, uzeniny a tučné sýry, tučné maso vyměnit za ryby, zařadit více zeleniny, luštěniny. Pečivo používejte celozrnné,“** vyjmenovává Zuzana Douchová a doplňuje: **„S úpravou jídelníčku je dobré změnit celkový životní styl. Pokud jsme u hubnutí, přidat pohyb. Zpočátku to nemusí být běh na dlouhé tratě a zvedání činek v posilovně, stačí pravidelné svižné procházky, tak abyste se zadýchali a lehce zpotili. Důležitá je však pravidelnost, udělat si na sebe čas a alespoň obden půlhodinu až hodinu svižně pochodovat. Denní frekvence je samozřejmě vhodnější.“**

Pozor na sůl

S úpravou jídelníčku souvisí i nešvar, kterým je dosolování jídel a konzumace slaných potravin, nejen pochutin.

„Celkový denní příjem soli by u dospělého měl být do pěti gramů. V České republice je to i třikrát tolik. Doporučuji číst nutriční hodnoty na

obalech potravin, kde je množství soli uvedeno. Podívejte se, kolik jí je v slaných oříškách, chipsech, ale i jinak ve zdravém uzeném lososu či jiných rybích polokonzervách. Ryby doporučuji kupovat ideálně čerstvé a mrazené,“ uvádí Zuzana Douchová.

Co káva a alkohol

V minulosti s pacientům s vysokým tlakem káva zakazovala pít, dnes to již neplatí, ale je třeba být rozumný. **„Jeden i dva šálky kávy, ideálně espressa, problémem nebudou. Zejména pokud se léčíte, jste pod dohledem lékaře a užíváte pravidelně předepsané léky. Větší množství bych však nedoporučovala,“** říká nutriční terapeutka.

Podobně je to s alkoholem. Jedna sklenička vína či piva není problém. **„Nadměrná konzumace alkoholu však hodnoty krevního tlaku zvyšuje. V případě hypertenze je rizikové i nárazové nadměrné pití, na večírku, oslavě...“** upozorňuje Zuzana Douchová.

Sekněte se stresem

Velký podíl na vyšším tlaku má i stres, zejména ten dlouhodobý. Že se vás to netýká? Zuzana Douchová říká, že se mýlíme. V současné době je ve stresu

téměř každý a záleží, jak se s toto zátěží popasuje. Zkuste si odpovědět na otázku, jak vám je, když si doma zapomenete mobil?

„Současná doba je obecně stresující. Příznaky stresu mohou být roztěkanost, nesoustředěnost, nevýkonnost, rychlá únavnost. Obranou jsou dobré vztahy v rodině, s partnerem, rozložení práce tak, abychom ji nedělali na poslední chvíli, pozitivní myšlení, umění aktivního odpočinku – ne bezmyšlenkové sledování televize –, nácvik relaxace. Pacientům s vysokým tlakem bych doporučila konzultaci s psychologem, i kdyby mělo jít o jedno dvě setkání a vysvětlení správné relaxace,“ dodává Zuzana Douchová.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz