



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 10. 1. 2013 | jra

Krevní tlak. Co byste určitě měli vědět

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Krevni-tlak.-Co-byste-urcite-meli-vedet__s10012x7507.html

Krevní tlak je důležitý indikátor našeho zdraví. Měli bychom ho proto pravidelně měřit a při opakovaných či trvalých odchylkách od normálních hodnot podniknout nezbytné kroky k nápravě.



Životně důležitý tlak

Krev rozvádí v lidském těle kyslík a výživné látky k jednotlivým orgánům. K optimálnímu oběhu krve je nutný určitý tlak v tepnách, tzv. **krevní tlak**. Jeho hodnota se udává v torrec (značka mm Hg) a tvoří ji dvě veličiny – systolický a diastolický tlak. **Systolický tlak** je hodnota naměřená v okamžiku, kdy se srdeční sval stáhne. Hodnota naměřená, když se srdeční sval uvolní, je **diastolický tlak**.

Důležité je pravidelné měření krevního tlaku. Ať již u vašeho praktického lékaře nebo i samostatně. Dnes si může každý pořídit domů malý přenosný přístroj a krevní tlak si měřit třeba denně.

Vysoký krevní tlak

O vysokém krevním tlaku neboli **hypertenzi** mluvíme tehdy, když systolický tlak opakovaně dosahuje hodnot nad 140/90 mm Hg.

Problémy s vysokým krevním tlakem má u nás zhruba 15-20 % populace.

Tato choroba je zákeřná v tom, že dokud nenastanou komplikace, neprojevuje se vysoký krevní tlak většinou žádnými příznaky. Prvním příznakem může být teprve **infarkt myokardu** nebo **cévní mozková příhoda**. Vysoký krevní tlak totiž urychluje kornatění tepen – aterosklerózu. Krev pak cirkuluje hůře a dodává orgánům méně živin.



Chcete-li se vyhnout hypertenzi, měli byste dodržovat zdravý životní styl. **Je**

nutné výrazně omezit solení a konzumaci červeného masa. Omezte používání nasycených tuků a volte nízkotučné potraviny. Samozřejmě by měla být hojná konzumace zeleniny a ovoce. A zapomínat byste neměli na pravidelný pohyb.

Nízký krevní tlak

Na rozdíl od vysokého tlaku není nízký krevní tlak neboli **hypotenze** tak nebezpečný. Nízký krevní tlak nastává tehdy, pokud jsou hodnoty systolického tlaku krve dlouhodobě **pod 100/65 mm Hg.**

Hlavní potíže hypotenze plynou z toho, že nízký tlak má problém dostat krev po celém těle až k mozku. Ten pak není dostatečně prokrven a okysličen. Nízký krevní tlak se projevuje únavou, spavostí, slabostí, bolestmi hlavy a studenými končetinami.

Jako prevenci nízkého krevního tlaku lze doporučit zvyšování fyzické odolnosti – sporty jako běhání nebo plavání.

Copyright © 2024

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