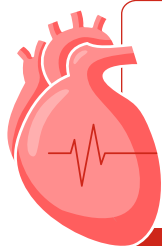


VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK ZNÁTE SVOJE HODNOTY?



	OPTIMÁLNÍ	NORMÁLNÍ	ZVÝŠENÝ	HYPERTENZE
sTK	méně než 120	120 do 129	130 do 139	140 a vyšší
dTK	méně než 80	80–84	80–89	90 a vyšší



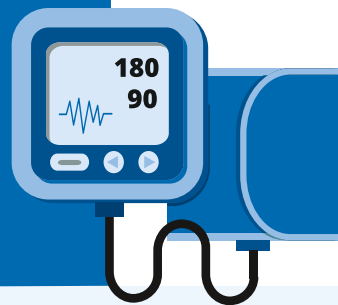
Pokud je krevní tlak dlouhodobě (chronicky) zvýšený, vede to postupně **k poškození cév, srdce i ledvin**. Později může dojít k srdečnímu infarktu, mrtvici či selhání srdce.

Vysoký krevní tlak NEBOLÍ, ale ZABÍJÍ.

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ ANEB JAK PŘEDEJÍT KOMPLIKACÍM

-  **ZVÝŠENÍ FYZICKÉ AKTIVITY**
Pohybová aktivita snižuje krevní tlak a posiluje srdečně-cévní systém.
-  **ZDRAVÁ STRAVA**
Pravidelně konzumovat ovoce, zeleninu, ryby, netučné maso (zejména drůbež), sóju, obilné vločky, cibuli, česnek, celer apod.
-  **SNÍŽIT PŘÍJEM SOLI**
Maximálně 5 gramů denně, což odpovídá zhruba 1 čajové lžičce.
-  **OMEZIT ALKOHOL**
Větší množství alkoholu výrazně zvyšuje krevní tlak a může způsobit cévní mozkovou příhodu.
-  **REDUKCE TĚLESNÉ HMOTNOSTI**
Snížení hmotnosti vede k poklesu tlaku krve.
-  **PŘESTAT KOUŘIT**
Kouření vede k trvale zvýšenému napětí stěny tepen a zvyšuje riziko cévní mozkové příhody či infarktu myokardu.
-  **RELAXAČNÍ TERAPIE**
Vhodný je dostatek pohybu a zájmové aktivity.
-  **DODRŽUJTE PŘEDEPSANOU LÉČBU**
Pokud vám lékař předepsal léky na vysoký krevní tlak, užívejte je pravidelně.

DOMÁCÍ MĚŘENÍ KREVNÍHO TLAKU



ČÍM KREVNÍ TLAK MĚŘIT?

1. Nejvhodnější jsou tlakoměry (tonometry) plně automatické nebo poloautomatické k měření na paži, které zakoupíte v prodejně zdravotnických potřeb či v lékárně.

Vyvarujte se přístrojům měřících tlak na prstu či na zápěstí.

2. Vhodná velikost manžety je nezbytnou součástí při výběru tonometru – nafukovací měchyř manžety by měl obepnout 80–100 % paže.

Příliš široká či úzká manžeta může vést ke zkeslení měřených hodnot.

3. Přístroj je vhodné překontrolovat (zkalibrovat), zda měří správně.

Máte-li zjištěnou srdeční arytmií, je vhodné zakoupit přístroj k tomu uzpůsobený.



Váš krevní tlak měřený v ambulanci lékaře by měl být **pod 140/90 mm Hg.**

Krevní tlak měřený doma by měl být **pod 135/85 mm Hg.**

JAK POSTUPOVAT?

1. Při prvním měření si změřte tlak na obou pažích. Při dalších měřeních měřte na paži, kde byl naměřen vyšší tlak.

Měřte se ráno po probuzení (před užitím léků) a večer (před jídlem).

2. Měření provádějte po 5 minutách sezení v klidu.

Měření tlaku ve stresu, ihned po fyzické zátěži – falešně zvýšené hodnoty!

3. Uvolněte paži od oděvu – pokud je volný rukáv, stačí jej vykasat, při pevném lemu rukávu je vhodné jej zcela sundat.
4. Paži mějte nataženou, volně položenou na stole v úrovni srdce, dlaň směřuje vzhůru.
5. Nohy nechte volně vedle sebe, nekřížte je, před měřeními a během měření nemluvte.
6. Nasadte manžetu přírodní hadičkou nad tepnou v loketní jamce (na malíkové straně) a lehce utáhněte, aby manžeta držela na místě, neskouzávala dolů, ale neskrtila paži. Šíři manžety zvolte dle šíře paže.
7. Změřte se dvakrát za sebou v rozestupu 1 minuty.
8. Z obou měření vypočítejte průměrnou hodnotu systolického („horního“) i diastolického („dolního“) tlaku zvlášť – vyjádří správnou výši vašeho tlaku.