

Vysoký krvný tlak. Liečba hypertenzie je dlhodobá, často doživotná.

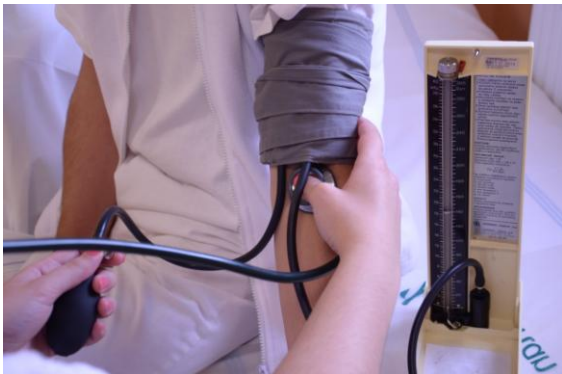
Na otázky čitateľov odpovedá MUDr. Katarína Smereková, ktorá pracuje na kardiologickom úseku Oddelenia vnútorného lekárstva vo Fakultnej nemocnici s poliklinikou v Skalici. Dozvieme sa, ktoré faktory sa podieľajú na zvyšovaní krvného tlaku a ako mu účinne predchádzať.

ČO JE TO ARTERIÁLNA HYPERTENZIA A PREČO SA O NEJ TOĽKO HOVORÍ?

Srdce pumpuje krv bohatú na kyslík do ciev zvaných tepny, ktoré ju rozvádzajú do celého tela. Krv vypudená zo srdca pôsobí tlakom na steny tepien. Tento tlak sa nazýva tlak krvi. Pri jeho zvýšení hovoríme o arteriálnej hypertenzii. Arteriálna hypertenzia je jednou z najčastejších diagnóz a je považovaná za civilizáčné ochorenie, podľa odhadov až 25 percent úmrtí nad 40 rokov veku priamo alebo nepriamo spôsobuje vysoký krvný tlak.

AKO ZISTÍM, ŽE MÁM VYSOKÝ TLAK KRVI?

V dnešnej dobe sa dá merať tlak aj v domácom prostredí pomocou elektrických tlakomerov. Samotná hodnota sa skladá z dvoch čísel. O arteriálnej hypertenzii hovoríme, ak systolický („horný“) tlak presiahne 140 a diastolický („dolný“) 90 pri dvoch a viacerých meraniach. Nesmierne dôležitá je technika merania. Treba zachovať minimálne 10 minút pokoja pred



meraním, manžeta je priložená na pažu 2-3 cm nad laktóvu jamkou, predlaktie je voľne položené vo výške srdca. Optimálne je merať tlak v rovnakom dennom čase, najlepšie tesne po prebudení pred vstávaním z postele. Hodnoty tlaku počas dňa kolíšu - najnižšie sú počas spánku, pred prebudením sa zvyšujú a počas dňa stúpajú s vrcholom poobede, k večeru a v noci opäť klesajú. Meranie tlaku krvi je štandardnou súčasťou návštevy u obvodného lekára, prípadne internistu.

ČO SPÔSOBUJE OCHORENIE?

U väčšiny chorých nepoznáme príčinu vysokého tlaku krvi, vtedy hovoríme o tzv. primárnej alebo esenciálnej hypertenzii. Pri jej vzniku zohráva úlohu spolupôsobenie genetických dispozícií a faktorov prostredia (nadmerný prísun kuchynskej soli, obezita, zvýšená konzumácia alkoholických nápojov, stres). U malej skupiny pacientov je zvýšený tlak krvi dôsledkom nejakého iného ochorenia. Ide hlavne o ochorenia obličiek alebo ich ciev, ochorenia žliaz s vnútorným vylučovaním (štítna žľaza, kôra a dreň nadobličiek, podmozgová žľaza), niektoré neurologické ochorenia (nádory, či zápaly mozgu), zúženie aorty (hlavná tepna, ktorá vedie zo srdca). V týchto prípadoch sa jedná o sekundárnu hypertenziu.

AKÉ SÚ PRÍZNAKY ARTERIÁLNEJ HYPERTENZIE?

Hlavným problémom arteriálnej hypertenzie je, že nemá žiadne charakteristické príznaky a diagnóza sa stanoví náhodne, napr. pri preventívnej prehliadke. Niekedy sa hypertenzia prejavuje bolesťami hlavy, bolesťami na hrudníku, zvýšenou potivosťou či únavou. Pri pokročilom štádiu ochorenia sa objavujú príznaky vyplývajúce z poškodenia iných orgánov, na ktoré dlhodobo pôsobil vysoký tlak krvi. Ide o srdcový infarkt, poruchy funkcie obličiek či poruchy zraku.

DOKTOR MI POVEDAL, ŽE MÁM VYSOKÝ TLAK KRVI, ČO MÁM ROBIŤ, ABY SA ZNÍŽIL?

Prvým opatrením je dodržiavanie zdravého životného štýlu – redukcia hmotnosti, v strave sa vyvarovať tučným jedlám, obmedziť alkohol, znížiť príjem soli, do jedálnička zaradiť dostatok zeleniny, ovocia a vlákniny. Nesmierne dôležité je pravidelné cvičenie, nefajčiť a vedieť zvládať stres a relaxovať. Ak je tlak krvi zvýšený aj napriek dodržiavaniu spomínaných opatrení, obvodný lekár, resp. internista má k dispozícii široké spektrum liekov a dokáže doslova „ušiť liečbu na mieru“ pre daného pacienta. V tejto fáze je prvoradá spolupráca lekár - pacient. Pri pravidelných kontrolách je možné konzultovať

liečebný efekt a v prípade problémov lieky upraviť. Výhodné je, ak si pacienti vedú záznamník tlaku, kde si zapisujú hodnoty namerané doma.

**DOMA SOM SI OPAKOVANE NAMERAL
“DOBRY” TLAK, MÁM BRAŤ LIEKY AJ ĎALEJ?**

Optimálne hodnoty tlaku krvi sú znakom dobre nastavenej liečby, a preto je potrebné v ich užívaní pokračovať. Rozhodne neodporúčam lieky svojvoľne vysadiť. Treba mať na pamäti, že liečba hypertenzie je dlhodobá, často doživotná.