

Neprekračujme 130 (na diaľnici ani na tlakomeri!)

Poznáte svoj tlak? Poznáte tlak svojich rodičov? Chcete predsa, aby ste tu boli spoločne čo najdlhšie, nie? Vyzvite ich preto na prevenciu a kontrolu, vysvetlite im dôvody, ale myslite aj na seba.

Keď sa v rámci projektu MOST v septembri 2017 zadarmo robili merania krvného tlaku, cholesterolu či cukru, zúčastnilo sa na nich iba 25 % mužov. Vyšetrených záujemcov bolo takmer 11-tisíc, priemerný vek bol 56 rokov. „Z mladých ľudí prejavilo záujem o vyšetrenia iba 30 %,“ konštatuje doc. MUDr. Eva Goncalvesová, primárka oddelenia transplantácií a zlyhávajúceho srdca Národného ústavu srdcových a cievnych chorôb (NÚSCH) v Bratislave.

Pritom vo veku 31 – 40 rokov, čo bolo tisíc záujemcov, namerali vysoký krvný tlak u 12,3 %. Vo veku medzi štyridsiatkou a päťdesiatkou malo takmer 22 % ľudí hypertenziu, bola to reprezentatívna vzorka pozostávajúca z 1 400 osôb. Hoci hypertenzia stúpa najmä s vekom, dochádza k nárastu počtu najmä mužov hypertonikov v mladšom veku. **Vedie k tomu najmä životný štýl – fyzická nečinnosť, stres, obezita, fajčenie a stravovanie vo forme fast foodu**, ktoré nám ponúka dnešná rýchla doba. Takisto sa zistilo, že 60 % ľudí s horným krvným tlakom vyšším ako 140 mmHg vôbec netušilo o tom, že by mali hypertenziu. Bola to pre nich nová informácia.

V ambulancii môže byť tlak vyšší ako doma

Tlak krvi je jedným z hlavných ukazovateľov nášho zdravotného stavu. Že vysoký tlak krvi nerobí dobre cievam, je všeobecne známe. Výška krvného tlaku je najdôležitejším ovplyvniteľným rizikovým faktorom srdcovo-cievneho rizika. „Hypertenzia má vysoký koaličný potenciál,“ tvrdí doc. MUDr. Slavomíra Filipová, PhD., kardiologička z NÚSCH. „Znamená to, že málokedy sa vyskytuje osamote. Často sa spája napríklad s vysokou hladinou tukov v krvi. Z dvoch hypertonikov má jeden tzv. dyslipidémiu, a to sú údaje získané na 17-tisíc pacientoch z 26 krajín sveta.“ Ľudia s hypertenziou majú aj 2,5-násobne zvýšené riziko rozvoja cukrovky.

Cieľové hodnoty krvného tlaku, ktoré sa ľahko pamätajú, sú 120/80 mmHg. „Stačí, ak si človek zapamätá, že na diaľnici je horná hranica rýchlosti 130 a neslobodno ju prekročiť. Takto zjednodušene to možno tvrdiť aj o hornom, systolickom tlaku krvi,“ dodáva docentka Filipová. Treba však rozpoznávať to, či je krvný tlak meraný v ambulancii, lekárni alebo počas osvetovej akcie niekde v obchodnom centre, tam môže zohrať svoju úlohu tzv. syndróm bieleho pláštá, čiže nervozita, fakt, že človek práve vypil kávu, najedol sa, nestihol ísť na toaletu alebo ho niečo rozčúľilo.

V ambulancii sa teda pripúšťa krvný tlak 140/90 mmHg, nemal by byť vyšší. Napríklad **pre starších ľudí, ako sú sedemdesiatnici a viac, je príznaky tlak aj nebezpečný**, môže sa im zakrútiť hlava a pády sú pre nich obzvlášť nebezpečné pre riziko zlomenín z osteoporózy, krvácania do mozgu a podobne.

Priemer domácich meraní (2x denne počas 7 dní = 14 meraní) by však mal byť menej ako 135/85 mmHg. A ak má človek naložený špeciálny 24-hodinový tlakomer, pripúšťa sa priemer meraní ešte nižší – len 125/80 mmHg. Dôvodom je fakt, že tento tlakomer meria tlak aj v noci, keď je počas spánku tlak vo všeobecnosti nižší, a z toho robí priemer.

Tlak krvi je najvyšší ráno

Hypertenzia nebolí, v istom zmysle je to jej veľká nevýhoda, pretože mnohí ľudia ju preto nijako neriešia ani nezisťujú. Ak už začne veľmi bolieť hlava alebo sa pustí z nosa krv, obyčajne to signalizuje už veľmi vysoký tlak (samozrejme, hlava môže bolieť aj krvácanie z nosa môže byť z iného dôvodu, nielen z dôvodu hypertenzie). **Až 54 % prípadov cievnej mozgovej príhody a 47 % srdcových infaktov vzniká ako následok hypertenzie.**

V prvom rade treba svoj krvný tlak poznať – mala by to byť samozrejماً potreba každého moderného človeka vystaveného množstvu stresujúcich vplyvov. Hodnoty krvného tlaku najlepšie objektivizuje najmä domáce meranie. Doma si totiž môžeme odmerať tlak aj v ranných hodinách, tesne po zobudení. **Krvný tlak je totiž vo všeobecnosti najvyšší najmä ráno**, začína stúpať ešte pred prebudením. Zvyšujúci sa krvný tlak pomáha organizmu, aby sa po nočnom spánku prebudil do nového dňa – a tento rytmus platí aj pre hypertonikov. **Najvyššie hodnoty chorobne zvýšeného krvného tlaku bezprostredne ohrozujúce zdravie bývajú ráno a predpoludním!** Máte doma kvalitný tlakomer? Odmerajte tlak seba aj svojim rodičom (prípadne deťom).

Dlhodobými výskumami sa zistilo, že znížením systolického (horného) krvného tlaku o 10 mmHg a diastolického (spodného) o 5 mmHg sa znižuje:

- riziko mozgovej mŕtvice o 36 %
- riziko srdcového zlyhania o 38 %
- úmrtnosť na kardiovaskulárne príčiny o 16 %

- riziko celkovej úmrtnosti o 10 %

Každý vzostup o 20/10 mmHg zvyšuje riziko úmrtia na srdcovo-cievne ochorenie dvojnásobne!

(Zdroj: prezentácia doc. MUDr. Slavomíry Filipovej, NÚSCH)

NORMÁLNY KRVNÝ TLAK

Dospelí 18+	menej ako 140/80 mmHg
dojča	cca 80/45
väčšie deti	cca 110/70
diabetický pacient	menej ako 130/80

VYSOKÝ KRVNÝ TLAK

Dospelí 18+	viac, alebo rovná sa 140/90 mmHg
deti	viac, alebo rovná sa 120/80
diabetický pacient	viac ako 130/80

NÍZKY KRVNÝ TLAK

ženy	menej ako 100/60
muži	menej ako 100/70

(Hodnota pred lomkou uvádza systolický tlak, hodnota za lomkou je tlak diastolický. Systolický krvný tlak je tlak vznikajúci v tepnách vo chvíli srdcového sťahu. Diastolický tlak vzniká vo chvíli, keď je srdce uvoľnené a plní sa krvou. Odráža pružnosť ciev.)

Bianka Stuppacherová, Pravda 13.07.2018 06:00