

## Co je to arteriální hypertenze

### - vysoký krevní tlak

dlouhodobé hodnoty krevního tlaku více než 140/90 mmHg

### Patří mezi nejčastější onemocnění srdečně cévního systému

- výskyt 30 - 45 % populace, výskyt narůstá s věkem

- v ČR je 2,5 miliónu hypertoniků

### Příznaky jsou neurčité:

- časté bolesti hlavy, závratě, poruchy spánku a únava, krvácení z nosu, bušení srdce, poruchy vidění

### Velmi často se projeví až závažnými komplikacemi:

- mozkovou příhodou, infarktem myokardu nebo selháním ledvin

### Diagnostika:

- TK měříme na paži po 5 - 10 minutách po příchodu do ordinace

- pacient má být v klidu

### Terapie:

- režimová opatření a léky - většinou kombinace

### Režimová opatření:

- snížení tělesné hotnosti u osob s nadváhou a obezitou

- omezení soli na příjem 5 g (den) - pozor na minerální vody, mají vysoký obsah solí

- dostatečná tělesná aktivita: 3 - 4 x týdně 35 - 45 min (rychlá chůze, jízda na kole)

- omezení konzumace alkoholu u mužů do 30 g/den, u žen do 20 g/den

- zanechání kouření

- zvýšení konzumace zeleniny, snížení celkového příjmu tuků, zejména nasycených (máslo, sádlo, tučné maso, tučné mléčné výrobky, uzenářské výrobky)

- vynechání nebo omezení léků podporujících retenci (zadržování) sodíku a vody

- zvláště nesteroidní antirevmatika: Ibalgin, Brufen, Diclofenac