

Majte svoj tlak pod kontrolou



120/80

Srdce je svalové čerpadlo, u zdravého človeka veľké asi ako päť, ktoré za minútu prečerpá asi 5 litrov krvi. Krvný tlak vzniká spolupôsobením čerpacej sily srdca a protisily tvorenej odporom tepien a tepničiek, ktorými krv prúdi. Krvný tlak reguluje zložitá súhra nervového systému a hormónov tak, aby krv čo najlepšie zásobovala všetky orgány tela kyslíkom a živinami podľa ich aktuálnych potrieb. **Regulácia krvného tlaku je jedným zo zázračných zariadení nášho organizmu.**

Optimálna hodnota krvného tlaku zdravého dospelého človeka je **120/80 mmHg** (milimetrov ortuťového stĺpca). Vyššie číslo (**systolický krvný tlak**) informuje **o sile akou srdce vytlačí krv do ciev**, nižšie číslo (**diastolický krvný tlak**) informuje **o tlaku v cievach medzi dvoma srdcovými sťahmi**.

Čo je to hypertenzia?

Predstavme si, že hadicou zalievame záhradu. Ak ju prišliapneme, prúd vody sa zmenší, ale tlak v hadici pred nohou sa zvýši. Podobne sa zvyšuje tlak v obehovom systéme, ak dôjde k zúženiu ciev. **Hypertenzia znamená trvalé zvýšenie krvného tlaku. Pokiaľ sa na vysoký krvný tlak zavčasu nepríde a nelieči sa, môže mať tento stav za následok ischemickú chorobu srdca, infarkt myokardu či mozgovú mŕtvicu.** V počiatočnom štádiu choroby môže byť hypertenzia bez ťažkostí, postupom času však vedie hypertenzia k poškodeniu ciev a dôsledku toho i k poškodeniu srdca, mozgu, obličiek a očí. Zasiahnutý je celý krvný obeh, takže transport krvi a tým aj kyslíka a živín od srdca k dôležitým orgánom prebieha ťažšie.

Zvýšený krvný tlak nás ako blikajúca kontrolka môže upozorňovať, že niektoré oblasti nášho života stratili svoju prirodzenú rovnováhu. Naš organizmus nemá nijaký mechanizmus, ktorým by signalizoval nebezpečné stúpanie krvného tlaku. **Jediný spôsob, ako sa chrániť pred následkami vysokého krvného tlaku, je jeho včasné spoznanie pri meraní tlakomerom.** Vysokému krvnému tlaku často hovorí „**tichý zabijak**“, pretože ešte i dnes prvým zisteným príznakom vysokého krvného tlaku u mnohých ľudí býva **srdcový infarkt** alebo **mozgová mŕtvica**, bez predchádzajúcich varovných príznakov.

 @ruvzba.sk



Ako predchádzať vysokému tlaku?



1. pozor na zvýšenú telesnú hmotnosť,
2. výrazne obmedzujte spotrebu soli,
3. chráňte sa pred stresom,
4. zlepšite svoju fyzickú kondíciu,
5. pozor na správnu životosprávu,
6. dbajte na dostatok pohybu, pravidelné prechádzky, turistika, plávanie prispievajú k dobrej pohode a udržaniu zdravia,
7. pravidelne si kontrolujte krvný tlak, optimálne je meranie tlaku v domácom pokojnom prostredí, v rovnakú dennú hodinu.



REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave

Poradňa zdravia, Ružinovská 8, Bratislava

Krvný tlak	Systolický mm Hg a viac		Diastolický mm Hg a menej
Normálny	menej ako 120	&	menej ako 80
Prehypertenzia	120 - 139	alebo	80 - 89
Vysoký krvný tlak Stupeň 1	140 - 159	alebo	90 - 99
Vysoký krvný tlak Stupeň 2	160 alebo viac	alebo	100 alebo viac
Hypertenzná kríza Vyhľadajte lekára!	viac ako 180	alebo	viac ako 110