

Co dělat proti vysokému krevnímu tlaku



V tom případě může však neléčený vysoký tlak způsobit **infarkt, mozkovou mrtvici a zvyšuje také riziko srdečních nemocí**. Někdy se tomuto onemocnění přezdívá „tichý zabiják“ právě kvůli nenápadnému průběhu, který často končí tragicky.

Domácí diagnóza

Normální krevní tlak se pohybuje u dospělé osoby kolem 120 (systolický) na 80 (diastolický) mmHg. O vysokém krevním tlaku se mluví tehdy, jestliže se u dospělé osoby pravidelně naměří krevní tlak 140/90 mmHg a vyšší. V případě, že vám kontrola odhalila vyšší hladinu krevního tlaku, je nutné několikrát přeměřeni během následujících dnů. **Kolísání krevního tlaku je totiž v určité míře normální a závisí na velkém množství faktorů, kterými jsou stres, onemocnění nebo únava.**

Kdo je více ohrožený?

Varováním, že trpíte hypertenzí, mohou být také časté bolesti hlavy, únava a bušení srdce. Existují **faktory, které vysoký krevní tlak ovlivňují. Muži tímto onemocněním trpí častěji než ženy** a v masivní míře se objevuje **po čtyřicátém roce života**. Dalšími **rizikovými faktory jsou stres, obezita, kouření, konzumace alkoholu a nedostatek pohybu**. Vysoký krevní tlak postihuje také osoby trpící dalšími nemocemi, jako jsou cukrovka, onemocnění ledvin či štítné žlázy. **Pozor si dejte i na genetickou dispozici.**

Léčba vysokého tlaku

Pokud se prokáže, že trpíte vysokým krevním tlakem, je nutné přistoupit k jeho okamžité a většinou dlouhodobé léčbě.

Kromě podávaných léků, které určí váš lékař, se doporučuje změna životního stylu, jídelníčku a správné potravinové doplňky. Pokud vám vysoký krevní tlak hrozí jako dědičné onemocnění, **upravte svoje životní návyky a dbejte preventivního měření. Omezte solení**, pečlivě volte složení jídelníčku - **vynechejte konzumaci tučného masa a zařadte raději ryby a drůbež. Konzumujte nízkotučné mléčné výrobky, jezte hodně ovoce a zeleniny a bílé pečivo nahradte celozrnným.** Důležité je také **naučit se ovládat stres**, protože ve stresových situacích krevní tlak stoupá. Vhodné jsou proto **relaxační cvičení, vycházky a odpočinek.**

Pokud jste milovníky cigaret, **přestaňte kouřit** nebo alespoň omezte obvyklou dávku. Cigarety obsahují látky stahující tepny a tím tlak opět zvyšují. Stejně je to **i s konzumací alkoholu.**

Domácí měření

V posledních letech se rozmohl trend domácího měření krevního tlaku pomocí malého elektronického přístroje. Velkou výhodou je jeho skladovatelnost a pohodlí, kdy máte možnost tlak kontrolovat pravidelně v různých denních dobách dle vašich možností. **Před měřením krevního tlaku byste nejméně půl hodiny neměli vykonávat žádnou namáhavou činnost**, během měření klidně sedte, nehýbejte se a zbytečně nemluvte. Abyste dosáhli skutečně požadovaného výsledku, snažte se tlak měřit každý den ve stejných časových intervalech a naměřené hodnoty zapisujte.

Věděli jste, že:

- v Řecku se na vysoký krevní tlak doporučuje **zvýšená konzumace česneku**;
- pokud trpíte vysokým krevním tlakem, **měli byste konzumovat banány**, mají totiž vysoký obsah draslíku, který má vliv na správnou funkci srdce;
- podle vědců z Yalské univerzity **není nutné jablka jíst, stačí k nim prý jen přivonět**. I svou vůní mají uzdravující účinky na vysoký tlak;
- vysokou příčku si **v léčbě hypertenze připsali celer**, který by neměl chybět ani na vašem talíři.