

Hypertenze je totálně podceňovaná choroba

Jsou to šokující údaje. Vysoký krevní tlak, tedy hypertenze, trápí v ČR necelé dva milióny lidí. Přibližně třetina z nich o své nemoci neví, protože se o ni nezajímá. A jen třetina z těch, kterým ji lékař diagnostikoval, si chorobu správně léčí.




 Každý praktický lékař zvládne změřit krevní tlak během pár minut.

FOTO: Profimedia.cz

Užitečné weby

O vysokém krevním tlaku se dozvíte více třeba na adrese <http://hypertenze.net>.

Seznam kardiocenter naleznete na www.kardiak.cz. Seznam iktových center pak na www.ordinace.cz, do vyhledavače napište: Centra pro pacienty s cévní mozkovou příhodou.

Včera 8:45

Ale to zdaleka není všechno. Téměř třetina nemocných neužívá vhodné léky, a nemá ji tedy správně kompenzovanou. V případě hypertenze přitom nejde o nic nevinného. Není náhodou, že se jí říká tichý zabiják. Nebolí ani se nijak zjevně neprojevuje, a pak najednou udeří.

Mrtvice hrozí drsnými následky

Infarkty, nedokrvení srdečního svalu a jeho selhání, na kterých se vysoký krevní tlak podílí přibližně v 50 procentech případů, bývají ještě tou milosrdnější variantou, protože Česká republika má špičkově zorganizovaný systém katetrizačních center. Pokud tam pacient dorazí v rozumném časovém limitu, dokážou mu účinně pomoci a obvykle i zachránit život.

Složitější to bývá, když se vysoký krevní tlak, který pacient léčí špatně nebo vůbec, projeví mozkovou mrtvicí (podílí se na 60 procentech případů této nemoci). U ní hraje ještě větší roli včasná intervence odborníků, nejlépe na specializovaných pracovištích, takzvaných iktových jednotkách. Pokud se k nim pacient dostane pozdě, hrozí mu vážné a někdy doslova dramatické následky, zvláště když ataka trvale poškodí mozek.

Neovládá pak určité části svého těla, může mít problémy s řečí a dalšími tělesnými nebo mozkovými funkcemi. Drsně to poznamená jeho schopnost pracovat a udržet si dosažené sociální postavení i životní úroveň. Nemluvě o tom, jak zásadně to zasáhne všechny jeho vztahy. Ale podceněná hypertenze dokáže vážně poškodit také zrak a ledviny, přispívá ke vzniku srdečních arytmií a tak dál.

Lze ho zjistit neuvěřitelně snadno

Přitom vysoký krevní tlak se dá zjistit naprosto jednoduchým a směšně levným měřením na rtuťovém tonometru. Každý praktický lékař to zvládne během pár minut. Pacient si ho může měřit i sám, pokud si pořídí domácí tonometr.

Když se o jeho výběru poradí se svým lékařem, určitě neudělá chybu. Měl by ho pak přinést do ordinace a porovnat jím změřené výsledky s těmi, které pomocí svého velmi přesného přístroje zjistí lékař. Lze tak odhalit možnou odchylku v měření, se kterou je užitečné počítat.

Doma by si měl tlak měřit zpočátku dvakrát denně ráno a večer po dobu jednoho týdne. Pokud léky zabraly a tlak se normalizuje, stačí kontrolní měření jedenkrát za sedm dnů. Jestliže chce být důkladný, může měření zopakovat třikrát za sebou v krátkém intervalu a pak jako výsledek brát průměr z těchto tří hodnot.

Hypertenze se dá většinou dobře léčit

V drtivé většině případů hypertenze nebývá nijak složitou nebo obtížně léčitelnou chorobou. Naopak, lékaři ji obvykle dokážou dostat poměrně snadno pod kontrolu. Pomocí léků a změny životosprávy. Vyžaduje to však od pacienta, aby se choval ukázněně a dobře s nimi spolupracoval.

Vedle pilulek na snížení tlaku obvykle hodně pomůže, když shodí trvale alespoň část nadbytečných kil. Sportuje, chodí na procházky, prostě se věnuje nějaké formě pravidelného aktivního pohybu. Dbá na to, aby měl v normě cholesterol a hladinu krevního cukru. Pije velmi umírněně alkohol. Omezí příjem soli v potravě.

Nejzákladnější bývá ta skrytá, v uzeninách, čipsech, slaných oříšcích, tyčinkách a pečivu. Málo známými solnými bombami jsou sójová omáčka, instantní polévky a koření typu maggi. Podobně jako tomatové džusy a některé kečupy. Nebo nejruznější sýry, včetně olomouckých tvarůžků, nivy, romadúru, balkánského sýra nebo nízkotučného cottage. Dost soli obsahují

rovněž slanečci a některé rybí nebo další konzervy, protože sůl se používá jako přirozená konzervační látka.