



MUDr. MILOTA VIŠŇOVSKÁ

**HYPERTENZIA**

**VYSOKÝ KRVNÝ TLAK**

*Chcem byť zdravý*

# HYPERTENZIA

## Vysoký krvný tlak

**MUDr. Milota Višňovská**

*rok vydania: 2021*

*Slovenská Republika*

Všetky informácie tu napísané majú len edukačný a informatívny charakter. Nemôžu nahradiť konzultáciu u vášho lekára a u príslušných lekárov odborníkov.

Všimla som si, že bežní ľudia vedia stále veľmi málo o svojej diagnóze. Napríklad aj o vysokom tlaku krvi. Napriek tomu, že na internete sa dá nájsť množstvo informácií. Aj napriek tomu, že roky chodia ku internistovi, či kardiológovi.

Nie je ani v silách lekára, aby všetko pacientovi vysvetlil v ambulancii. A tiež ani v silách pacienta, aby si všetko pamätal. Pacienti často nevedia základné informácie. Často tie, ktoré by im mohli zachrániť život. Viď kapitolu v tejto knižke č.2.

Nie je možné urobiť jedno krátke video, kde by bolo povedané všetko. Preto kompletne informácie nájdete v tejto malej knižke, ktorú si môžete kúpiť v e shope pomocou google play.

Margarétku som si zvolila za symbol týchto knižiek o zdravotných témach. Je to niečo podobné, ako je narcis symbolom boja proti rakovine.

# OBSAH

<b>HYPERTENZIA - VYSOKÝ KRVNÝ TLAK</b>	<b>5</b>
<b>ČASŤ 1.</b>	<b>6</b>
AKÁ JE NORMÁLNA HODNOTA TLAKU KRVI, ČO JE SYNDRÓM BIELEHO PLÁŠŤA. AKO SI TLAK KRVI MERAŤ, ČO OVPLYVŇUJE TLAK KRVI	
<b>ČASŤ 2.</b>	<b>23</b>
KEDY VOLAŤ ZÁCHRANKU, AKO SI POMÔCŤ PRI NÁHLOM ZVÝŠENÍ TLAKU KRVI, KEDY SI DAŤ TENSIOMÍN A KEDY NITROGLYCERÍN	
<b>ČASŤ 3.</b>	<b>31</b>
ČO SI DAŤ VYŠETRIŤ, KDE EŠTE BY MOHLI BYŤ PRÍČINY NÁHLEHO ZVÝŠENIA TLAKU KRVI	
<b>ČASŤ 4.</b>	<b>46</b>
LIEČBA VYSOKÉHO TLAKU KRVI	
<b>ČASŤ Č.5.</b>	<b>59</b>
PRÍKLADY Z PRAXE	

# Hypertenzia - vysoký krvný tlak

Na začiatok by som hneď napísala, že treba mať doma dobrý tlakomer s manžetou na rameno a liek Tensiomín /12,5 mg ak ste štíhly a 25 mg, ak máte viac kilogramov/. Plus túto knižku.

To je ako zoznam ingrediencií, keď idete piecť koláč.

Dôležité je nevnímať tlak krvi len ako číslo, ktoré chcete dosiahnuť. To, či budete zdravý, nezáleží len od toho, či hodnota vášho tlaku krvi, či pulzu bude v medziach normy. Podstatná je kvalita cievnej steny, jej pružnosť. Tá je významne ničená fajčením, pitím alkoholu, obezitou, jedením veľa mastného, sladkého, slaného, údeného, nedostatkom pohybu, atď.

Predstavte si hocijakú hadicu a v nej prúdiacu tekutinu. To, či sa hadica upcháva, alebo naopak niekde praskne a začne z nej tekutina unikať, nezáleží len od toho, pod akým tlakom tekutina preteká. Aj pri normálnom, či nízkom tlaku krvi môže vzniknúť v cieve zrazenina, alebo nánosy toho, čo cievu postupne zužuje a nakoniec upcháva. Alebo to stenu oslabí na niektorom mieste, vyduje, či urobí prasklinu. Vysoký tlak krvi tú možnosť len zvyšuje.

# Časť 1.

Aký má byť tlak krvi, ako si ho merať a čo všetko ho ovplyvňuje?  
Prečo je krvný tlak dôležitý?

Pochopenie toho je dôležité pri hľadaní príčin problémov s tlakom.

Vysoký tlak krvi je jeden z veľkých rizikových faktorov srdcovocievnych, mozgovocievnych ochorení, ako je napríklad infarkt srdca, alebo mozgová porážka, alebo aneurizma ciev, ale aj iných ochorení, ktoré zdanlivo nesúvisia s vysokým krvným tlakom. Napríklad aj cukrovky, onkologických ochorení, arytmií, ochorení obličiek, močových kameňov, iných ochorení srdca, očí, pečene, pľúc, trombózy, embólie, atď. Časté je aj upchávanie ciev končatín, či krčných ciev. Zo začiatku nemusíte cítiť, že máte vysoký krvný tlak. Zmeny prebiehajú skryto, potichu, bez príznakov. Organizmus si na vyššie hodnoty tlaku zvykne. Vysoký tlak krvi sa potom môže prejaviť náhle rovno poškodením orgánov. Napríklad ako infarkt srdca, či mozgová príhoda z nedokrvenia, či zlyhanie obličiek, alebo krvácanie do mozgu, alebo krvácanie do sietnice oka, atď.

Ak ste si dlho nemerali tlak krvi, treba to zmeniť. Je dôležité vedieť, či máte krvný tlak v poriadku.

V skutočnosti v tele všetko so všetkým súvisí a vzájomne sa ovplyvňuje.

Nič nie je oddelené.

To isté, čo viedlo ku vysokému tlaku krvi, tak to isté poškodzuje napríklad obličky, pečeň, srdce, oči, zhoršuje cukrovku, psychiku, atď. A naopak. Zhoršenie funkcie pečene, obličiek, či zhoršenie cukrovky, funkcie srdca, aj zhoršenie psychiky vedie ku zhoršeniu stability tlaku krvi.

Poviem hneď na začiatok jeden príklad. Predstavte si, žeby sme riešili z hľadiska vysokého krvného tlaku len jeho hodnotu ako číslo a dosiahli by sme jeho normálnu hodnotu pomocou liekov. Pritom by napríklad bol pacient obézny, fajčil by, pil alkohol, sedel za počítačom celý deň, pozeral TV, všade by chodil autom, dokonca aj na vzdialenosť niekoľkých metrov. Normálny tlak krvi by mu bol nanič, lebo po pár dňoch, či mesiacoch, či rokoch by dostal infarkt srdca, alebo nádor hrubého čreva, alebo mozgovú príhodu, alebo by dostal cukrovku a pri nej by mu zlyhali obličky, alebo by dostal nádor žalúdka. Alebo by mohol dostať embóliu pľúc. A to všetko pri normálnej hladine tlaku krvi. To by nebolo správne. Liekmi na tlak by sa len zamaskovali skutočné príčiny.

Lebo presne tak to aj je. Všetky tieto ochorenia môžete mať aj pri normálnom tlaku krvi a to hlavne vtedy, ak sa súčasne neriešia skutočné príčiny vysokého tlaku krvi.

Naším cieľom zďaleka nebude len to, aby ste mali normálny tlak krvi ako číslo, ale to, aby ste boli zdraví komplexne.

## Za normálny tlak krvi sa považuje hodnota od 110/70 po 140/90.

Všetky hodnoty medzitým sú v norme. Niekedy sa uvádza horná hranica 135/85. Hodnota 140/90 sa volá aj vyšší normálny tlak.

Podstatné je, že tlak krvi sa má merať v klúde, najlepšie doma, aspoň po 20 minútach sedenia.

Verte, že ak by sa podarilo dostať tlak pod hranicu 140/90 a ľudia by nefajčili, nepili alkohol a neboli by obézni, tak by určite o pár miliónov poklesli aj prípady všetkých možných ochorení, ktoré s vysokým krvným tlakom súvisia. Nemuseli by mať ani tlak pod 135/85 a to za cenu 4-5 druhov liekov na tlak. Ku tomu ešte ľudia užívajú ďalšie lieky: na vysoké tuky v krvi, proti zrážaniu krvi, na cukrovku, proti bolesti, na pečeň, proti žalúdočnej kyseline, na neuropathiu, na zhoršenú psychiku, atď. Počet liekov sa tak bežne zvýši aj na 15 druhov denne.

Na druhej strane aj príliš nízke hodnoty tlaku krvi, hlavne tie dosiahnuté prehnanou liečbou, sa ukázali ako zvyšujúce chorobnosť, ba dokonca aj úmrtnosť. Mozog, aj srdce tiež potrebujú určitý tlak krvi na to, aby sa dobre prekrvili.

Ak máte ale nízky tlak stále už od mladosti, nie je navodený liekmi a celkovo sa cítite dobre, to nie je prejav ochorenia. Váš organizmus je jednoducho na tento tlak nastavený. Samozrejme treba piť dostatok tekutín, mať čo najviac pohybu, vyvarovať sa prudkému vstávaniu.



Vždy si treba všímať aj pulz, čiže frekvenciu srdca za minútu. Tá by mala byť normálne nie viac ako **70-80/minútu**, aj menej. Samozrejme v kľude, nie po chôdzi, námahe, rozčúlení. Športovci majú ešte nižší pulz, čo je normálne.

Ak užívate lieky tzv betablokátory /napríklad Concor, Bisocard, Nebilet, Carvedilol, Coryol, Vasocardin, Lokren, Betac, atď./, tieto lieky brzdia frekvenciu srdca a tým aj znižujú tlak krvi. Pri týchto liekoch je cieľ dosiahnuť frekvenciu srdca v kľude medzi 50-60 za minútu. Nie viac ako 70/minútu. Ak je počet úderov srdca menej ako 50/minútu, treba dávku týchto liekov znížiť, až ich vysadiť, ale vysadzovať sa musia postupne, nie naraz. V opačnom prípade, by sa po náhlom vysadení týchto liekov pulz reflexne príliš zvýšil.

**Prvé číslo na tlakomeri** je systolický tlak krvi. Je to tlak, ktorým srdce vypudí krv smerom do tela, do veľkej cievy aorty.

**Druhé číslo na tlakomeri** je tlak diastolický, hovorí sa mu laicky aj srdcový. Je to tlak, pod ktorým sa plnia srdcové cievy.

**Tretie číslo na tlakomeri** ukazuje pulz, teda počet úderov srdca za minútu.

**Všetky tieto hodnoty sú dôležité.**

Nik na svete nemá tlak stále rovnaký. Na výšku tlaku krvi, aj na pulz, vplýva, či ste nahnevaný, veselý, či rozprávate, ste v psychickom napätí, či ste v kľude, išli ste po rovine, po schodoch, či vás niekto