

**SERVIER**   
moved by you



**MÔJ ŽIVOT**  
s hypertenziou



## Čo je hypertenzia?

**Hypertenzia znamená vysoký krvný tlak.**

Za artériovú hypertenziu (AH) označujeme opakované **zvýšenie tlaku krvi nad hodnoty 140/90 mmHg** namerané minimálne pri dvoch rôznych meraniach.

**Pre väčšinu hypertonikov sú odporúčané nasledovné cieľové hodnoty tlaku krvi (TK):**

**pacienti od 18 - 79 rokov\***

Systolický TK  
**120-129** mmHg

Diastolický TK  
**70-79** mmHg

\*18-79 rokov ak toleruje, nad 80 rokov <140/80 mmHg

**Cieľový tlak krvi nezáleží len od veku, ale aj iných faktorov, opýtajte sa preto Vášho lekára, aký je Váš cieľový tlak krvi.**

Môj cieľový tlak krvi: ..... mmHg

## Aké sú príznaky vysokého tlaku krvi?

### Príznaky počiatočného štádia hypertenzie

- poruchy spánku;
- bolesti hlavy a hrudníka;
- bezdôvodná únava;
- krvácanie z nosa.

### Príznaky pokročilého štádia hypertenzie

- poškodenie ciev a srdca;
- dýchavičnosť pri námahe;
- poruchy zraku;
- poškodenie funkcie obličiek.

### Komplikácie neliečeného tlaku – prečo sa musím liečiť?

Cieľom liečby je zabrániť komplikáciám ochorenia, ako sú:

- infarkt srdca,
- mozgová príhoda,
- poškodenie obličiek,
- poškodenie zraku,
- a tým zabezpečiť dlhší a kvalitnejší život pacienta.



### Rizikové faktory rozvoja hypertenzie

**Obezita** – najmä v oblasti brucha (obvod pásu > 102 cm u mužov a > 88 cm u žien)

**Vyšší vek** – vyšší ako 45 rokov

**Životný štýl** – najmä fajčenie, stres, málo pohybu, nezdravá strava, nadmerná konzumácia alkoholu a soli

**Dedičnosť** – najmä ak vaši priami príbuzní trpia vysokým tlakom krvi alebo inými srdcovocievnyimi ochoreniami

**Zvýšený cholesterol** – celkový cholesterol > 6,5 mmol/l, LDL cholesterol > 4,0 mmol/l a HDL cholesterol < 1,0 mmol/l u mužov a < 1,2 mmol/l u žien

# Rizikové faktory hypertenzie

<b>Rizikový faktor</b>	Mužské pohlavie	
	Vek	
	Diabetes mellitus	
	Obličkové ochorenie	
	Výskyt AH v rodine	
	Fajčenie	
	Nadváha	
	Obvod pása	
	Nízka pohybová aktivita	

\*lekár vyznačí, ktoré RF sa zistili u pacienta

Užitočnou pomôckou pri zmene návykov je **denník**. Denne si zaznamenajte kedy a čo ste jedli, koľko ste pili, spali a pohybovali sa.

Raz týždenne sa odvážte a odmerajte si obvod pása a obvod bokov. Merania si zapisujte.

Zmenšujúci sa obvod pása znamená pokles tuku v podkožných tkanivách a nižšie riziko kardiovaskulárnych ochorení vrátane hypertenzie.



## Meranie pása

Merame ho v najušom mieste na trupe, spravidla približne dva centimetre nad pupkom. Meter je vo vodorovnej polohe a leží hladko, bez napnutia.

## Meranie obvodu bokov

Merame ich vodorovne cez najširšie miesto sedu. Meter prechádza vodorovne cez výbežky panvovej kosti, obopína boky hladko a bez napnutia.



# Čo treba robiť, aby ste si s hypertenziou poradili?

## Pravidelná strava

Nepravidelné stravovanie je jedným z najrizikovejších faktorov nadváhy. Pri nepravidelnom stravovaní si telo tvorí zásoby energie v podobe tukových tkanív pod kožou alebo vo vnútri brucha. Ak ich je nadbytok zvyšujú riziko rozvoja hypertenzie a srdcovocievnych ochorení.

- Začnite deň raňajkami, ideálne skoro po zobudení, najneskôr však medzi 6.00 – 9.00 hod.
- Medzi jedlami dodržiavajte pravidelný časový interval nie dlhší ako 3 – 4 hodiny
- Striedajte objemnejšie jedlá s menšími jedlami ako sú desiata a olovrant
- Doprajte si dostatok času, nejedzte v zhone
- Medzi jednotlivými chodmi nejedzte („nezobkajte“)
- Posledné jedlo si doprajte približne dve hodiny pred spaním



## Vhodné potraviny

- **400 – 500 g zeleniny** – čerstvej aj tepelne upravenej, rozdelenej do troch až štyroch menších porcií v priebehu dňa. Základom je zelená listová zelenina.
- **1 – 2 porcie ovocia denne** (2 kusy, pri drobnom ovocí dve hrste) – ideálne dopoludnia. Vyberajte čerstvé, sezónne a lokálne druhy, rovnako ako pri zelenine.
- **Dostatok kvalitných bielkovín** – raňajky, obed aj večera musia obsahovať mäso, ryby, strukoviny alebo vajcia (spolu za deň vo veľkosti vašej dlane).
- **Komplexné sacharidy** – patria ku každému dennému jedlu. Vyberte si tie s pomalým uvoľňovaním energie ako sú ryža basmati, batáty, ryžové rezance, pohánka, pšeno či quinoa. Na raňajky je vhodný krajec kvalitného chleba, k obedu by sacharidy mali tvoriť štvrtinu taniera a na večeru stačí 1/2 porcie z obeda.
- **Čerstvé mliečne a kyslomliečne výrobky** – zaradte ich jedenkrát denne.
- **Malú hrst kvalitných tukov denne** – dobre poslúžia orechy semenka, avokádo, olivový olej a ľanový olej do studenej kuchyne.
- **Minimum soli** – v pokrmoch ju nahradte bylinkami a koreninami.





## Nevhodné potraviny – Čomu je lepšie sa vyhnúť?

- **Sladené, sýtené a alkoholické nápoje** – nadbytočný cukor zvyšuje hladinu tukov v krvi a vedie k zvyšovaniu hmotnosti.
- **Nadbytok bravčového mäsa** – obsahuje vyšší podiel tuku ako iné druhy mäsa.
- **Nesprávne tepelne upravená strava** – vysmážané druhy jedál.
- **Údeniny** – salámy, slanina, klobásky – obsahujú vysoký obsah tukov a solí.
- **Tavené a plesňové syry** – obsahujú vysoké množstvo taviacich solí a tukov.
- **Sladkosti a slané pochutiny** – obsahujú veľa cukrov a solí zvyšujúcich hmotnosť a krvný tlak.
- **Polotovary** – zvyčajne obsahujú veľa prídavných látok – farbív a konzervačných látok.

## Vzorový jedálniček hypertonika

**Raňajky** – krajec ražného chleba, praženica z dvoch vajíčok, poľný šalát a uhorka

**Desiata** – čučoriedky – hrst', 1 ks biely jogurt – 120 g

**Obed** – dusené morčacie mäso na koreňovej zelenine, ryža basmati, cviklový šalát

**Olovrant** – zeleninová šťava z mrkvy, cvikly a jablka – 400 ml

**Večera** – hrstková polievka – 300 ml

**Pitný režim** – každú hodinu pohár vody





V prípade, že okrem hypertenzie máte i diabetes mellitus, základné štandardy diétnej liečby sú totožné s pravidlami racionálnej výživy:

- **Netučné mäso: hydina, ryby**
- **Minimum pečiva a múčnych príloh**
- **Zvýšiť príjem zeleniny**
- **Vylúčiť sladené nápoje, alkohol len príležitostne**



## Diabetici by mali:

- **príjímať dostatok bielkovín:**  
50% živočíšneho, 50% rastlinného pôvodu
- **Živočíšne bielkoviny:** chudé mäso: kuracie, rybacie, morčacie, odtučnené mlieko, nízkotučné mliečne výrobky, vaječný bielok.
- **Rastlinné bielkoviny:** strukoviny, sója, orechy, semená, zelenina, chleboviny.
- **Vegetariánska strava nie je vhodná!**

## Diabetici by mali:

- **obmedziť príjem jednoduchých cukrov** (rafinovaný cukor, med, cukrovinky).
- Základ stravy by naopak mali tvoriť **komplexné cukry**
- celozrnný chlieb, pečivo, celozrnné cestoviny, vložky

## Ovocie a zelenina:

- Je potrebné dať si pozor na **príliš sladké ovocie** a zeleninu: melón, príklad škrobovitej zeleniny
- Lepšie **čerstvé a mrazené** ako konzervované a zavárané – tie sú sladené
- **Vyhnúť sa sušenému ovociu a džúsom** – spôsobujú strmší a rýchlejší nárast glukózy v krvi
- **Najvhodnejšie ovocie:** s nízkym glykemickým indexom – grapefruit, jablko, kiwi, avokádo, pomaranč
- Zelenina: ideálne v surovom stave, dusená na pare
- Bez použitia tuku, tučných omáčok, nie vyprážaná



## Pohyb

Pohyb zlepšuje kvalitu života aj prognózu a to aj pri vážnych ochoreniach. Okrem krvného tlaku pomáha normalizovať aj hladiny krvného cukru či cholesterolu. Pri každodennej 60 minútovej chôdzi spálite približne 35 gramov tuku denne, čo znamená mesačný úbytok tukových tkanív o kilogram, ročne o 12 kilogramov. Každým schudnutým kilogramom si predĺžite život o 3 mesiace. Zčať môžete už dnes.

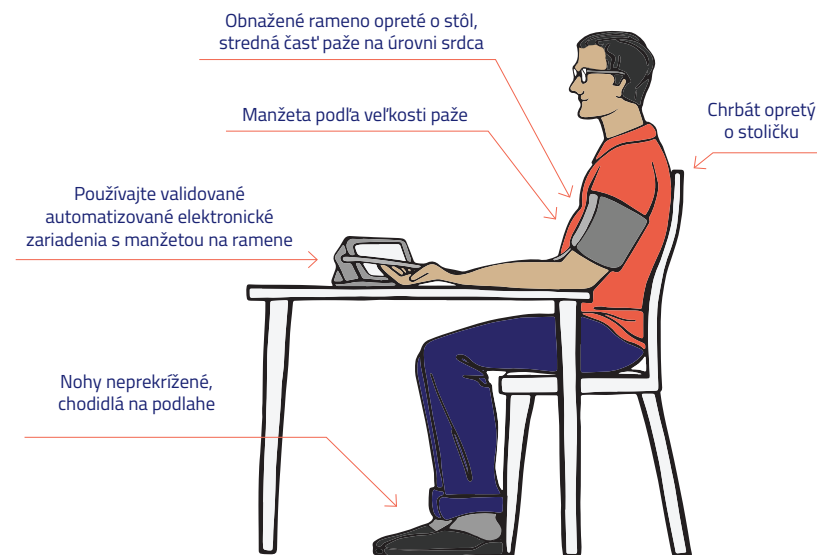
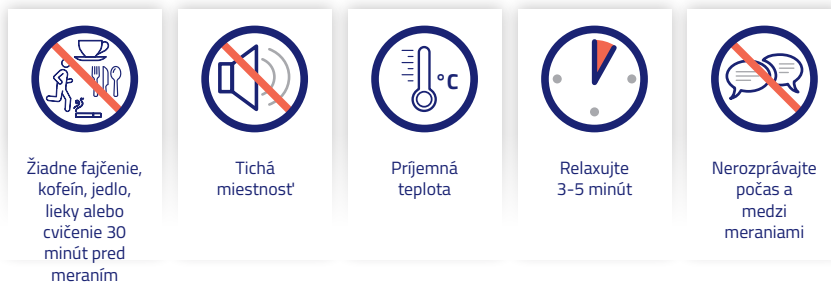
## Pitný režim


Nedostatočný príjem tekutín neprímerane zaťažuje obličky a môže spôsobiť zvýšenie krvného tlaku. Jednoduchý spôsob, ako ho môžete znižovať, je dodržiavanie pitného režimu.




- Odporúčaný denný príjem tekutín je 0,3 – 0,4 l na 10 kg hmotnosti
- Základom pitného režimu je voda, voda ochutená citrónom, prípadne bylinkové čaje
- Obmedzte pitie minerálnych vôd, zvyčajne obsahujú vysoký podiel solí
- Tekutiny prijímajte pravidelne v malých množstvách celý deň (napr. pohár za hodinu)
- Nesnažte sa zanedbaný pitný režim dobehnúť večer, krátko pred spaním
- V prípade, že pijete kávu, nezabudnite kompenzovať účinok kofeínu pohárom vody

## Pravidelná kontrola krvného tlaku



 **Ráno, pred užitím liekov**  
2 merania s 1 minútovou prestávkou

 **Večer, pred užitím liekov**  
2 merania s 1 minútovou prestávkou

# Ako sa lieči hypertenzia?

Pravidelná liečba liekom, ktorý nielenže znižuje tlak krvi, ale má aj dôkazy zníženia rizika výskytu infarktu srdca, mozgovej príhody, či úmrtia zo srdcovocievnych príčin.

**Tento liek na predpis užívajte podľa pokynov lekára, aj keď:**

- necítite žiadne príznaky vysokého krvného tlaku
- hodnota vášho tlaku krvi je pod 140/90 mmHg



Odporúčania Európskej hypertenziologickej spoločnosti pre manažment arteriovej hypertenzie 2023\* odporúčajú používanie tzv. fixných kombinácií - spojenie dvoch alebo troch liekov do jednej tablety. Znižuje sa tým množstvo užívaných tabliet a zlepšuje kontrola tlaku krvi. Takáto liečba v 1 tablete Vás chráni celých 24 hodín. Spýtajte sa Vášho lekára na možnosť takejto liečby.\*

Dôležité informácie o krvnom tlaku, rady ako si zlepšiť jeho kontrolu, tipy a rady od odborníkov nájdete na stránke:

[www.servier.sk](http://www.servier.sk)

Spracované podľa: 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension ([https://journals.lww.com/jhypertension/Fulltext/9900/2023\\_ESH\\_Guidelines\\_for\\_the\\_management\\_of\\_arterial.271.aspx](https://journals.lww.com/jhypertension/Fulltext/9900/2023_ESH_Guidelines_for_the_management_of_arterial.271.aspx)), [www.stridebp.org](http://www.stridebp.org)

Zdroje: Obesity and arterial hypertension (casopisvniemlekarstvi.cz) Prevalence and Associated Risk Factors of Hypertension: A Cross-Sectional Study in Urban Varanasi (nih.gov) High Blood Pressure Risk Factors, Hypertension Causes (indushealthplus.com) Záznamník krvného tlaku pre domáce meranie TK : MUDr. Peter Marko, MPH (webnode.sk) Arteriálna hypertenzia – Wikipédia (wikipedia.org) Hypertension (who.int) Kamenský Gabriel, Európska charta zdravia srdca, 2007. In Cardiology, roč. 16, 2007 Hypertension: Signs, Symptoms, and Complications (verywellhealth.com) Know Your Risk for High Blood Pressure | cdc.gov www.slovenskypacient.sk Schroner, Z. : Môžem sa opýtať, pán doktor? Najčastejšie otázky v ambulancii diabetológa, Facta Medica 2022. Dátum prípravy materiálu: August 2023

## Záznamník domáceho monitorovania tlaku krvi

		Čas merania	Systolický TK	Diastolický TK	Srdcová frekvencia	Poznámka
1. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
2. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
3. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
4. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
5. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
6. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
7. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
		Priemer meraní (bez 1. dňa)				



**SERVIER**  
moved by you



# VÁŠ PARTNER

v liečbe hypertenzie

[www.servier.sk](http://www.servier.sk)

Pret  že nám záleží

SERVIER SLOVENSKO spol. s r.o., Bottova 2A, 811 09 Bratislava, tel.: +421 2 59 20 41 11, [www.servier.sk](http://www.servier.sk)