

Máte vysoký tlak krvi a rýchly pulz?

Edukačná
brožúra

SERVIER 
moved by you

Záznamník domáceho
monitorovania TK a SF



bit.ly/Zaznamnik_TK





Mám vysoký tlak krvi aj pulz - čo robiť?



Čo je krvný tlak?

Krvný tlak je tlak, ktorým krv tlačí na stenu cievy. Meriame systolický tlak, ktorý vzniká pri systole (kontrakcii srdca) - vypudení krvi zo srdca do tepien a diastolický tlak pri diastole (uvoľnení srdca), keď srdce nasáva krv zo žíl.

Hypertenzia (vysoký krvný tlak) je ochorenie, kedy je opakovane pacientovi nameraný krvný tlak **nad 140/90 mmHg** pri minimálne dvoch rôznych meraniach v ambulancii lekára.

Dlhodobo zvýšený tlak krvi nad túto hodnotu je hrozbou pre srdce a iné orgány (mozog, obličky, oči), najmä kvôli zmenám na cievach.

Pre väčšinu hypertonikov (pacienti vo veku 18-79 rokov*) sú odporúčané nasledovné cieľové hodnoty tlaku krvi:

Systolický TK
120-129
mmHg

Diastolický TK
70-79
mmHg

*u pacientov 65-79 rokov ak je liečba dobtretolerovaná, inak TK < 140/80 mmHg

Čo je pulz?

Pulz, čiže srdcová frekvencia je rýchlosť, akou bije srdce. Vyjadruje sa v počtoch srdcových sťahov (úderov) za minútu. Zdravý pulz v pokoji sa pohybuje v rozpätí 60-80 úderov za minútu. Pulz sa môže prirodzene zvýšiť pri fyzickej námahe, strese, horúčke, či infekcii.

U hypertonika je rizikový pulz v pokoji nad **80 úderov za minútu**, pretože sa podieľa na rozvoji kardiovaskulárnych ochorení.

Rýchlejší pulz u hypertonika sa vyskytuje pomerne často, až jeden z troch hypertonikov má okrem vysokého tlaku krvi aj rýchly pulz - nad 80 úderov za minútu.

Mancia G, Kreutz R et al. J Hypertens. 2023;41(12):1874-2071.
Palatini P, et al. Journal of Hypertension 2016, 34:813-821.



Rýchly pulz väčšinou zistíte náhodne pri meraní krvného tlaku doma alebo u lekára. Nietorí pacienti môžu pociťovať nasledovné príznaky:



dušnosť



točenie hlavy



nepokoj,
únava



búšenie
srdca



tras



tlak či bolesť
na hrudníku



omdlievanie

Aké sú riziká vysokého tlaku krvi a rýchleho pulzu?

Ak máte vysoký tlak krvi a súčasne rýchly pulz v pokoji, vaše zdravie je ohrozené viac, ako keď máte len jedno z týchto ochorení.

Hrozí Vám: vyššie riziko úmrtia na kardiovaskulárne ochorenia, infarkt myokardu, náhla cievna mozgová príhoda, rôzne arytmie vrátane fibrilácie predsiení, zlyhávanie srdca a iné, veľmi vážne následky.



Máte preto vážny dôvod venovať sa svojmu krvnému tlaku aj pulzu.





Liečba vysokého tlaku krvi a rýchleho pulzu

Ak máte hypertenziu a súčasne rýchly pulz, lekár zvolí vhodné lieky, ktoré dokážu znížiť oboje naraz. **Často stačí dlhodobo užívať jednu tabletku denne**, ktorá obsahuje dve účinné látky.

Používajú sa najmä **betablokátory**, ktoré popri znížení tlaku krvi zároveň **spomaľujú srdce**, a tým znižujú pulz. Betablokátory sa majú u väčšiny pacientov používať v kombinácii s ďalšími liekmi, ktoré znižujú tlak krvi ako sú ACE inhibítory, blokátory vápnikových kanálov alebo diuretiká.

Na trhu sú dostupné aj kombinované lieky obsahujúce dve účinné látky v jednej tablete. Výhodou je menší počet tabliet, lepší účinok a lepšia tolerancia.

Je dôležité, aby ste lieky užívali pravidelne, podľa pokynov lekára a svojvoľne neprerušovali liečbu.

Úprava životného štýlu

Väčšina ľudí trpí vysokým tlakom krvi kvôli zlej životospráve a návykom. Začnite úpravou životného štýlu čím skôr, aby ste zabránili ďalším nepriaznivým zmenám.



Obmedzte príjem soli.



Chodievajte spať v približne rovnakých časoch a v pravidelnom čase vstávajte. Zbavte sa obrazoviek a displejov aspoň hodinu pred spaním.



Budte čo najviac vonku, v pohybe.



Strážte si telesnú hmotnosť. Pokles hmotnosti o 10 kg podľa štúdií môže znamenať aj pokles krvného tlaku o 10 mmHg, čo býva na úrovni bežnej tabletky na liečbu vysokého tlaku krvi.



Usporiadajte si priority. Nebojte sa zmeniť prácu, zavolať človeku, ktorému máte problém odpustiť, začať sa viac venovať svojim blízkym.



Vyhýbajte sa stresovým situáciám – môžu vyvolať vzostup krvného tlaku a pulzu.



Obmedzte bielu múku a biele pečivo, potraviny s vysokým obsahom soli a tuku, tučné mäso. Pridajte viac vlákniny, najmä zo zeleniny, strukovín, ďalej chudé mäso - hydinu a ryby, čerstvé syry a tvaroh, hrst orechov alebo semienok denne, z olejov olivový a kokosový. Konzumujte pravidelne 5 jedál počas dňa, tri hlavné a dve menšie medzi nimi.



Vyhňte sa alkoholu, nefajčite.



Nenoste si prácu domov. Občas úplne vypnite počítač aj telefón. Inak sa naučí "vypnúť" vaše telo a nebýva to príjemná skúsenosť.



Držte hladinu cukru v krvi v uspokojivých hodnotách (do 5,5 mmol/l nalačno).

Ako si merať tlak krvi a pulz?

Tlak krvi a pulz meriame súčasne tlakomerom. Pre jednoduchosť zvolte digitálny tlakomer. Ak trpíte nadváhou alebo obezitou, pýtajte si v lekárni špeciálnu manžetu.

Tlak krvi a pulz kontrolujte **počas 3-7 po sebe nasledujúcich dní**, aby sa vedel stanoviť **priemer viacerých meraní**.

Tlak krvi a pulz si merajte vždy týždeň pred plánovanou kontrolou u lekára.



Systolický tlak

Diastolický tlak

Pulz



merajte si tlak krvi ráno (pred užitím liekov) a večer (pred jedlom) v tichej miestnosti



žiadne fajčenie, kofeín, jedlo, lieky alebo cvičenie 30 minút pred meraním tlaku krvi



5 minút pred meraním zotrvaťe v pokoji v sede, počas merania nerozprávajte a nehýbte sa



sedzte tak, aby ste mali podopretý chrbát a rameno, na ktorom sa meria tlak, nohy majú byť na zemi, neprekrížené



odporúča sa vykonať zakaždým 2 merania s odstupom 1 - 2 minúty



Hodnoty tlaku krvi a pulzu si zaznamenávajúte a ukážete pri kontrole svojmu ošetrujúcemu lekárovi.

Ak si opakovane nameriate v pokoji vyššie hodnoty tlaku krvi, či nepravidelný alebo rýchly pulz, navštívte svojho všeobecného lekára čo najskôr. Súčasne začnite so zmenou svojho životného štýlu.

Záznamník domáceho monitorovania TK a SF

		Čas merania	Systolický TK	Diastolický TK	Pulz
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.			

Záznamník domáceho monitorovania TK a SF

		Čas merania	Systolický TK	Diastolický TK	Pulz
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 (bez 1. dňa)					

TK: tlak krvi SF: srdcová frekvencia (pulz)

Keď upravíte svoj životný štýl a budete pravidelne užívať predpísané lieky podľa pokynov lekára, budete mať svoj tlak krvi aj pulz pod kontrolou a zároveň znížite svoje kardiovaskulárne riziko.

Upravené podľa: Mancia G, Kreutz R et al. J Hypertens. 2023;41(12):1874-2071.

Odborný garant: MUDr. Anna Vachulová, PhD.

SERVIER 
moved by you

www.servier.sk



**VÁŠ
PARTNER**

v liečbe hypertenzie

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