

Režimová a dietní opatření při vysokém tlaku

Vysoký tlak – informace a rady pro pacienty

Co je to vysoký tlak?

Vysoký tlak (též hypertenze, nebo arteriální hypertenze) je zvýšení krevního tlaku člověka nad 140/90 (milimetrů rtuťového sloupce). V průmyslově vyspělých zemích jím trpí asi každý druhý dospělý člověk.

Je to nemoc?

Tlak může být krátkodobě zvýšený např. po tělesné námaze nebo rozčilení. Pokud je tlak zvýšený trvale, je takový stav již považován za nemoc, kterou je třeba léčit.

Je vysoký tlak nebezpečný?

Ano, má přímý vztah k některým vážným nemocem, např. srdečnímu infarktu, mozkové mrtvici apod. Skutečnost, že máte vysoký tlak, neznamená, že musíte těmito nemocemi trpět. Riziko je však velké a dokázané.

Je třeba vysoký tlak léčit?

Léčba vysokého tlaku významně snižuje riziko rozvoje nemocí s ním spojeným. Neléčený vysoký tlak může vést k mnoha problémům. Jedním z nich je např. tzv. hypertenzní krize, akutní stav často vyžadující pobyt v nemocnici. Z dalších problémů můžeme jmenovat zhoršení oční sítnice, zhoršení funkce ledvin apod.

Jak se vysoký tlak léčí?

Pravidelným podáváním jednoho či více léků.

Jak dlouho je třeba vysoký tlak léčit?

Pokud Vám byl diagnostikován vysoký tlak (hypertenze), je třeba se připravit na dlouhodobé užívání léků. A to v řádu mnoha let, eventuálně doživotně.

Co je vhodné změnit, pokud Vám byl diagnostikován vysoký tlak?

Vhodnou změnou životosprávy (tzv. režimová opatření) je možné tlak snížit, zmírnit jeho komplikace a v řídkých případech je možné se vysokého tlaku zbavit.

Režimová opatření u vysokého tlaku:

- snížení tělesné hmotnosti (pokud máte nadváhu),
- zanechání kouření (pokud kouříte),
- dostatek tělesné aktivity – 30-45 minut 3-4x týdně.

Dietní opatření u vysokého tlaku:

- méně solení – snížit konzumaci slaných výrobků, uzenin, slaných sýrů,
- snížení konzumace alkoholu (max. ½ litru nízkostupňového piva, nebo 2 dcl vína za den – spíše však méně),
- zvýšení konzumace zeleniny a ovoce (ideálně dohromady až 1 kg za den!),
- snížení konzumace tuků (slanina, sádlo, uzeniny, sladké pečivo).

(c)

Ordinace všeobecného praktického lékařství s. r. o.

Tepelská 867/3a

353 01 Mariánské Lázně

tel.: 774363844, 354622202

www.ovpl.cz