

Ste hypertonik a máte rýchly pulz?

Užitočné rady a tipy pre hypertonikov





Mám vysoký tlak 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.

Vysoký tlak je hrozbou pre srdce a iné orgány (mozog, obličky, oči), najmä kvôli zmenám na cievach.

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

Pacienti do 65 rokov		Pacienti nad 65 rokov	
Systolický TK 120-129 mmHg	Diastolický TK 70-79 mmHg	Systolický TK 130-139 mmHg	Diastolický TK 70-79 mmHg

Čo je pulz?

Pulz, čiže srdcová frekvencia je rýchlosť, akou bije srdce. Vyjadruje sa v počtoch srdcových sťahov (úderov) za minútu.

V pokoji by **srdcová frekvencia hypertonika mala byť pod 80 úderov za minútu**, vyššia môže byť pri námahe alebo pri strese.

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.

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



dušnosť



točenie hlavy



nepokoj



búšenie srdca



tras



tlak či bolesť na hrudníku



omdlievanie

Aké sú riziká vysokého tlaku a rýchleho pulzu?

Ak máte vysoký tlak a súčasne rýchly pulz v pokoji, vaše zdravie je ohrozené viac, ako keby máte len jednu z týchto porúch.

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 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 často používajú v kombinácii hlavne s liekmi, ktoré znižujú tlak krvi ako sú ACE inhibítory, blokátory kalciových kanálov alebo diuretiká.

Na trhu sú dostupné aj kombinované tabletky 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 kvôli zlej životospráve a návykom. Začnite úpravou životného štýlu čím skôr, aby ste zabránili ďalším nepriaznivým zmenám.



Obmedzte príjem soli, najviac jednu čajovú lyžičku denne.



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 znamená aj pokles krvného tlaku o 10 mmHg, čo býva na úrovni bežnej tabletky na liečbu vysokého tlaku.



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 mlieko, tučné mäso. Pridajte viac vlákniny, najmä zo zeleniny, strukovín, ďalej chudé mäso - hydinu a ryby, hrst orechov alebo semienok denne, z olejov olivový a kokosový, neskôr čerstvé syry a tvaroh. 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.

Ako si merať tlak a pulz?

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

Tlak a pulz kontrolujte **najmenej počas 3 po sebe nasledujúcich dní**, aby sme vedeli stanoviť **priemer viacerých meraní**.

Najlepšie je merať 6 – 7 dní po sebe pred plánovanou kontrolou u lekára.



Systolický tlak

Diastolický tlak

Pulz



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



5 minút pred meraním zotrvaťe v pokoji v sede



sedte tak, aby ste mali podopretý chrbát a rameno, na ktorom sa meria tlak



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



hodnoty tlaku a pulzu si zaznamenávajúte a ukážete pri kontrole svojmu ošetrojúcemu lekárovi

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

		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.			

		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)					

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 KV riziko. Prispějete tak k naplneniu vízie CHARTY 70/2023 – iniciatívy pre lepšiu kontrolu TK. Viac informácií sa dozviete na stránke patientskej organizácie: www.presrdce.eu.

Ďalšie informácie o krvnom tlaku nájdete na stránke: www.mojtlak.sk.



**VÁŠ
PARTNER**
v liečbe hypertenzie