

## Co to je?

Za hypertenzi se v dospělosti považuje trvalé zvýšení krevního tlaku na hodnoty 140/90 mm Hg a více. Hypertenze může být esenciální (90-95 % hypertoniků) nebo sekundární (5-10 % hypertoniků).

U esenciální hypertenze neznáme primární příčinu. Podílí se na ní kombinace genetických faktorů, vlivů zevního prostředí a poruch vnitřních regulačních mechanismů.

Sekundární hypertenze je způsobena onemocněním určitého orgánu (ledvin, nadledvinek, štítné žlázy).

## Co dělat pro zlepšení VKT?

- redukce nadváhy – nadváha zatěžuje srdce, zvyšuje krevní tlak a zrychluje tepovou frekvenci. Žádoucí je snížit tělesnou hmotnost o 10-15 %, případně cvičením nahradit tukovou tkáň svalstvem
- abstinence kouření
- omezit příjem alkoholu – povolená denní dávka alkoholu je 1 pivo nebo 2 dcl vína u mužů, poloviční dávky u žen
- omezení přívodu sodíku – snížení množství kuchyňské soli na 5-6 g denně a to přímo solením potravin, ale i omezení potravin s vysokým množstvím soli (uzeniny, paštiky, nakládaná zelenina). možná je i náhrada kuchyňské soli (NaCl) solí draselnou (KCl), která nezvedá krevní tlak
- dostatečná konzumace potravin bohatých na draslík a hořčík (ovoce, zelenina, ryby)
- dynamický aerobní trénink – rychlá chůze, jízda na kole, běžky, plavání alespoň 30-45 minut obden
- relaxační terapie – různá dechová cvičení, psychoterapie
- pokud to zdravotní stav dovolí, vysadit léky zvyšující krevní tlak – např. léky tišící bolest ze skupiny nesteroidních antiflogistik, hormonální kontraceptiva, kortikoidy, tricyklická antidepresiva a další

## Souhrn

- méně jezte a omezte sůl
- pravidelně cvičte
- více se hýbejte
- nekuřte
- nepijte alkohol
- jezte více ovoce, zeleniny a ryb
- nesolte
- relaxujte a odpočívejte
- neberte zbytečné léky

