



MUDr. MILOTA VIŠŇOVSKÁ

HYPERTENZIA

VYSOKÝ KRVNÝ TLAK

Chcem byť zdravý

HYPERTENZIA

Vysoký krvný tlak

MUDr. Milota Višňovská

rok vydania: 2021

Slovenská Republika

Všetky informácie tu napísané majú len edukačný a informatívny charakter. Nemôžu nahradiť konzultáciu u vášho lekára a u príslušných lekárov odborníkov.

Všimla som si, že bežní ľudia vedia stále veľmi málo o svojej diagnóze. Napríklad aj o vysokom tlaku krvi. Napriek tomu, že na internete sa dá nájsť množstvo informácií. Aj napriek tomu, že roky chodia ku internistovi, či kardiológovi.

Nie je ani v silách lekára, aby všetko pacientovi vysvetlil v ambulancii. A tiež ani v silách pacienta, aby si všetko pamätal. Pacienti často nevedia základné informácie. Často tie, ktoré by im mohli zachrániť život. Viď kapitolu v tejto knižke č.2.

Nie je možné urobiť jedno krátke video, kde by bolo povedané všetko. Preto kompletne informácie nájdete v tejto malej knižke, ktorú si môžete kúpiť v e shope pomocou google play.

Margarétku som si zvolila za symbol týchto knižiek o zdravotných témach. Je to niečo podobné, ako je narcis symbolom boja proti rakovine.

OBSAH

HYPERTENZIA - VYSOKÝ KRVNÝ TLAK	5
ČASŤ 1.	6
AKÁ JE NORMÁLNA HODNOTA TLAKU KRVI, ČO JE SYNDRÓM BIELEHO PLÁŠŤA. AKO SI TLAK KRVI MERAŤ, ČO OVPLYVŇUJE TLAK KRVI	
ČASŤ 2.	23
KEDY VOLAŤ ZÁCHRANKU, AKO SI POMÔCŤ PRI NÁHLOM ZVÝŠENÍ TLAKU KRVI, KEDY SI DAŤ TENSIOMÍN A KEDY NITROGLYCERÍN	
ČASŤ 3.	31
ČO SI DAŤ VYŠETRIŤ, KDE EŠTE BY MOHLI BYŤ PRÍČINY NÁHLEHO ZVÝŠENIA TLAKU KRVI	
ČASŤ 4.	46
LIEČBA VYSOKÉHO TLAKU KRVI	
ČASŤ Č.5.	59
PRÍKLADY Z PRAXE	

Hypertenzia - vysoký krvný tlak

Na začiatok by som hneď napísala, že treba mať doma dobrý tlakomer s manžetou na rameno a liek Tensiomín /12,5 mg ak ste štíhly a 25 mg, ak máte viac kilogramov/. Plus túto knižku.

To je ako zoznam ingrediencií, keď idete piecť koláč.

Dôležité je nevnímať tlak krvi len ako číslo, ktoré chcete dosiahnuť. To, či budete zdravý, nezáleží len od toho, či hodnota vášho tlaku krvi, či pulzu bude v medziach normy. Podstatná je kvalita cievnej steny, jej pružnosť. Tá je významne ničená fajčením, pitím alkoholu, obezitou, jedením veľa mastného, sladkého, slaného, údeného, nedostatkom pohybu, atď.

Predstavte si hocijakú hadicu a v nej prúdiacu tekutinu. To, či sa hadica upcháva, alebo naopak niekde praskne a začne z nej tekutina unikať, nezáleží len od toho, pod akým tlakom tekutina preteká. Aj pri normálnom, či nízkom tlaku krvi môže vzniknúť v cieve zrazenina, alebo nánosy toho, čo cievu postupne zužuje a nakoniec upcháva. Alebo to stenu oslabí na niektorom mieste, vyduje, či urobí prasklinu. Vysoký tlak krvi tú možnosť len zvyšuje.

Časť 1.

Aký má byť tlak krvi, ako si ho merať a čo všetko ho ovplyvňuje?
Prečo je krvný tlak dôležitý?

Pochopenie toho je dôležité pri hľadaní príčin problémov s tlakom.

Vysoký tlak krvi je jeden z veľkých rizikových faktorov srdcovocievnych, mozgovocievnych ochorení, ako je napríklad infarkt srdca, alebo mozgová porážka, alebo aneurizma ciev, ale aj iných ochorení, ktoré zdanlivo nesúvisia s vysokým krvným tlakom. Napríklad aj cukrovky, onkologických ochorení, arytmií, ochorení obličiek, močových kameňov, iných ochorení srdca, očí, pečene, pľúc, trombózy, embólie, atď. Časté je aj upchávanie ciev končatín, či krčných ciev. Zo začiatku nemusíte cítiť, že máte vysoký krvný tlak. Zmeny prebiehajú skryto, potichu, bez príznakov. Organizmus si na vyššie hodnoty tlaku zvykne. Vysoký tlak krvi sa potom môže prejaviť náhle rovno poškodením orgánov. Napríklad ako infarkt srdca, či mozgová príhoda z nedokrvenia, či zlyhanie obličiek, alebo krvácanie do mozgu, alebo krvácanie do sietnice oka, atď.

Ak ste si dlho nemerali tlak krvi, treba to zmeniť. Je dôležité vedieť, či máte krvný tlak v poriadku.

V skutočnosti v tele všetko so všetkým súvisí a vzájomne sa ovplyvňuje.

Nič nie je oddelené.

To isté, čo viedlo ku vysokému tlaku krvi, tak to isté poškodzuje napríklad obličky, pečeň, srdce, oči, zhoršuje cukrovku, psychiku, atď. A naopak. Zhoršenie funkcie pečene, obličiek, či zhoršenie cukrovky, funkcie srdca, aj zhoršenie psychiky vedie ku zhoršeniu stability tlaku krvi.

Poviem hneď na začiatok jeden príklad. Predstavte si, žeby sme riešili z hľadiska vysokého krvného tlaku len jeho hodnotu ako číslo a dosiahli by sme jeho normálnu hodnotu pomocou liekov. Pritom by napríklad bol pacient obézny, fajčil by, pil alkohol, sedel za počítačom celý deň, pozeral TV, všade by chodil autom, dokonca aj na vzdialenosť niekoľkých metrov. Normálny tlak krvi by mu bol nanič, lebo po pár dňoch, či mesiacoch, či rokoch by dostal infarkt srdca, alebo nádor hrubého čreva, alebo mozgovú príhodu, alebo by dostal cukrovku a pri nej by mu zlyhali obličky, alebo by dostal nádor žalúdka. Alebo by mohol dostať embóliu pľúc. A to všetko pri normálnej hladine tlaku krvi. To by nebolo správne. Liekmi na tlak by sa len zamaskovali skutočné príčiny.

Lebo presne tak to aj je. Všetky tieto ochorenia môžete mať aj pri normálnom tlaku krvi a to hlavne vtedy, ak sa súčasne neriešia skutočné príčiny vysokého tlaku krvi.

Naším cieľom zďaleka nebude len to, aby ste mali normálny tlak krvi ako číslo, ale to, aby ste boli zdraví komplexne.