

MONITORING MEDIÁLNÍCH VÝSTUPŮ

ČESKÁ KARDIOLOGICKÁ SPOLEČNOST HYPERTENZE V ČR

Tisková zpráva – říjen 2021



Monitorované období: říjen–listopad 2021

Počet výstupů: 29

Obsah

1. Pijeme první ligu, solnička a půllitr s pivem jsou nezbytné doplňky jídla. Vysoký tlak pak mají často i třicátníci.....	4
Online • prazskypatriot.cz (Regionální zprávy) • 5. 10. 2021, 9:39	
2. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové.....	4
Online • udalostiextra.cz (Zprávy / Politika) • 5. 10. 2021, 20:31	
3. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové.....	4
Online • udalostiextra.cz - FACEBOOK • 5. 10. 2021, 20:42	
4. Hypertenzi trpí v ČR už třicátníci.....	4
Online • hcmagazin.cz (Zdravotnictví / Medicína) • 5. 10. 2021, 21:00	
5. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové.....	4
Online • stabilita-a-rozvoj.eu • 5. 10. 2021, 21:00	
6. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové.....	5
Online • tojesenzace.cz (Společenské / Bulvár) • 6. 10. 2021, 1:30	
7. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové.....	5
Online • all4fun.cz (Životní styl / Móda) • 6. 10. 2021, 7:35	
8. Pivo a solnička k obědu: Kardiolog varuje před vysokým tlakem Čechů, problém mají i mladší muži.....	5
Online • blesk.cz (Společenské / Bulvár) • 6. 10. 2021, 11:17	
9. Kardiolog Aleš Linhart: Čechy stále trápí vysoký tlak.....	5
Online • wick.cz (Zprávy / Politika) • 6. 10. 2021, 11:17	
10. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové.....	6
Online • epochaplus.cz (Jiné) • 8. 10. 2021, 11:57	
11. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové.....	6
Online • epochaplus - FACEBOOK • 8. 10. 2021, 16:43	
12. Vysoký tlak mají často i třicátníci.....	6
Online • ordinace.cz (Zdravotnictví / Medicína) • 9. 10. 2021, 2:4	
13. Sůl a pivo při obědě? Chyba, varují lékaři. Prozradili, co to s lidmi dělá.....	6
Online • tn.nova.cz (Zprávy / Politika) • 11. 10. 2021, 5:50	
14. Sůl a pivo při obědě? Chyba, varují lékaři. Prozradili, co to s lidmi dělá.....	6
Online • tnbiz.cz (Jiné) • 11. 10. 2021, 5:50	
15. Sůl a pivo při obědě? Chyba, varují lékaři. Prozradili, co to s lidmi dělá.....	7
Online • TN.cz - FACEBOOK • 11. 10. 2021, 6:58	
16. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové.....	7
Online • zdravotniproblemy.cz (Zdravotnictví / Medicína) • 11. 10. 2021, 15:02	
17. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové.....	7
Online • terapie.digital (Zdravotnictví / Medicína) • 13. 10. 2021, 9:03	

18. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové	7
Online • magazininspire.cz (Životní styl / Móda) • 20. 10. 2021, 10:02	
19. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové	7
Online • everydaymagazin.cz (Životní styl / Móda) • 20. 10. 2021, 11:12	
20. Vysoký krevní tlak je tichý zabiják, ví o něm jen 70 procent lidí. Zanedbání léčby vede k dalekosáhlým následkům, varuje lékař Linhart	8
Rozhlas • ZET (České stanice) • 21. 10. 2021, 1:06	
21. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové	8
Online • florence.cz (Zdravotnictví / Medicína) • 21. 10. 2021, 9:23	
22. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové	9
Online • florence.cz – FACEBOOK • 21. 10. 2021, 9:51	
23. Vysoký krevní tlak je tichý zabiják, ví o něm jen 70 procent lidí. Zanedbání léčby vede k dalekosáhlým následkům, varuje lékař Linhart	9
Podcasty • Ranní host rádia Z (Hudba) • 21. 10. 2021, 13:06	
24. Studio 6: Prevence a léčba vysokého krevního tlaku	9
Televize • Studio 6 (ČT1 + ČT24) • 25. 10. 2021, 5:59	
25. Vysoký tlak a my	10
Tisk • Rytmus života (CZ) ; str. 26 (Společenské / Bulvár) • 1. 11. 2021	
26. Vysoký tlak mají i mladí lidé. Kardiolog MUDr. Linhart vysvětluje, čím to je a kdo je v přímém ohrožení života	11
Online • styl.instory.cz (Společenské / Bulvár) • 31. 10. 2021, 8:15	
27. Vysoký krevní tlak mají často i třicátníci	11
Tisk • Právo ; str. 9 (Zprávy / Politika) • 15. 11. 2021	
28. Solit by se mělo s mírou	12
Tisk • 21. století ; str. 80 (Hobby / Populárně naučné) • 18. 11. 2021	
29. VÁNOCE SE BLÍŽÍ A TLAK STOUPÁ	13
Tisk • OnaDnes ; str. 30, 31, 32, 34 (Životní styl / Móda) • 29. 11. 2021	

Přehled zpráv

1. Pijeme první ligu, solnička a půllitr s pivem jsou nezbytné doplňky jídla. Vysoký tlak pak mají často i třicátníci

Online • prazskypatriot.cz (Regionální zprávy) • 5. 10. 2021, 9:39

Vydavatel: **Pražský Patriot s. r. o.** • Rubrika: **Lifestyle / Zdraví**

Odkaz: <https://www.prazskypatriot.cz/pijeme-prvni-ligu-solnicka-a-pullitr-s-pivem-jsou-nezbytnedoplanky-jidla-vysoky-tlak-pak-maji-casto-i-tricatnici/>

... tlakem každý pátý. Největší nárůst pak pozorujeme kolem 50. roku života a v 70 letech už trpí hypertenzí dvě třetiny obyvatel," říká profesor **Aleš Linhart**, předseda České kardiologické společnosti. Podle nedávné studie u skupiny mužů mezi 25 a...

2. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové

Online • udalostiextra.cz (Zprávy / Politika) • 5. 10. 2021, 20:31

Rubrika: **Magazíny**

Odkaz: <https://udalostiextra.cz/magazin/hypertenze-je-v-cesku-stale-casta-varuji-kardiologove/19017/>

... třicátníků trpí vysokým tlakem každý pátý. Největší nárůst pak pozorujeme kolem 50. roku života a v 70 letech už trpí hypertenzí dvě třetiny obyvatel," říká prof. MUDr. **Aleš Linhart**, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. Podle nedávné...

3. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové

Online • udalostiextra.cz – FACEBOOK • 5. 10. 2021, 20:42

Rubrika: **Hlavní stránka**

Odkaz: <https://www.facebook.com/udalostiextra/posts/4411677542250693>

... třicátníků trpí vysokým tlakem každý pátý. Největší nárůst pak pozorujeme kolem 50. roku života a v 70 letech už trpí hypertenzí dvě třetiny obyvatel," říká prof. MUDr. **Aleš Linhart**, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. Podle nedávné...

4. Hypertenzi trpí v ČR už třicátníci

Online • hcmagazin.cz (Zdravotnictví / Medicína) • 5. 10. 2021, 21:00

Rubrika: **Kaleidoskop**

Odkaz: <https://www.healthcomm.cz/magazin/clanek-kaleidoskop-3762.html>

... třicátníků trpí vysokým tlakem každý pátý. Největší nárůst pak pozorujeme kolem 50. roku života a v 70 letech už trpí hypertenzí dvě třetiny obyvatel," říká prof. MUDr. **Aleš Linhart**, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. Podle nedávné...

5. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové

Online • stabilita-a-rozvoj.eu • 5. 10. 2021, 21:00

Rubrika: **Zdravotnictví**

Odkaz: <https://www.stabilita-a-rozvoj.eu/aktuality/zdravotnictvi/>

... třicátníků trpí vysokým tlakem každý pátý. Největší nárůst pak pozorujeme kolem 50. roku života a v 70 letech už trpí hypertenzí dvě třetiny obyvatel," říká prof. MUDr. **Aleš Linhart**, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. Podle nedávné...

6. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové

Online • **tojesenzace.cz** (Společenské / Bulvár) • 6. 10. 2021, 1:30

Odkaz: <https://tojesenzace.cz/2021/10/06/hypertenze-je-v-cesku-stale-casta-varuji-kardiologove/>

... MUDr. **Aleš Linhart**, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. Podle nedávné studie u skupiny mužů mezi 25 a 65 lety v průměru klesla za posledních přibližně 35 let prevalence hypertenze o 1,8 %. U žen to naopak bylo celých 9 %. A...

7. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové

Online • **all4fun.cz** (Životní styl / Móda) • 6. 10. 2021, 7:35

Rubrika: **Zdraví**

Odkaz: <https://all4fun.cz/zivotni-styl/zdravi/hypertenze-je-v-cesku-stale-casta-varuji-kardiologove/>

... prof. MUDr. **Aleš Linhart**, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. Podle nedávné studie u skupiny mužů mezi 25 a 65 lety v průměru klesla za posledních přibližně 35 let prevalence hypertenze o 1,8 %. U žen to naopak bylo celých 9 %. A...

8. Pivo a solnička k obědu: Kardiolog varuje před vysokým tlakem Čechů, problém mají i mladší muži

Online • **blesk.cz** (Společenské / Bulvár) • 6. 10. 2021, 11:17

Vydavatel: **CZECH NEWS CENTER, a.s.**

Odkaz: <https://www.blesk.cz/clanek/radce-zdravi-a-zivotni-styl-zdravi/692091/pivo-a-solnicka-k-obedu-kardiolog-varuje-pred-vysokym-tlakem-cechu-problem-maji-i-mladsi-muzi.html>

... mladších pacientů, zejména pak u mužů. V generaci třicátníků trpí vysokým tlakem každý pátý. Největší nárůst pak pozorujeme kolem 50. roku života a v 70 letech už trpí hypertenzí dvě třetiny obyvatel," říká prof. MUDr. **Aleš Linhart**...

9. Kardiolog Aleš Linhart: Čechy stále trápí vysoký tlak

Online • **wick.cz** (Zprávy / Politika) • 6. 10. 2021, 11:17

Rubrika: **Blesk.cz**

Odkaz: <https://wick.cz/kardiolog-ales-linhart-cechy-stale-trapi-vysoky-tlak/>

...Přestože se za posledních 35 let podařilo výskyt v populaci mezi 25. a 65. rokem snížit o 6 % na 41,5 %, podle odborníků to není důvod k uspokojení...

10. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové

Online • epochaplus.cz (Jiné) • 8. 10. 2021, 11:57

Vydavatel: **RF Hobby, s.r.o.**

Odkaz: <https://epochaplus.cz/hypertenze-je-v-cesku-stale-casta-varuji-kardiologove/>

... MUDr. **Aleš Linhart**, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. Není naopak potřeba si zakazovat pít kávy, jelikož žádný výzkum neprokázal, že by významně ovlivňovala vysoký tlak. Foto: pixabay Podle nedávné studie u skupiny mužů mezi...

11. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové

Online • epochaplus – FACEBOOK • 8. 10. 2021, 16:43

Rubrika: **Hlavní stránka**

Odkaz: <https://www.facebook.com/epochaplus/>

... MUDr. **Aleš Linhart**, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. Není naopak potřeba si zakazovat pít kávy, jelikož žádný výzkum neprokázal, že by významně ovlivňovala vysoký tlak. Foto: pixabay Podle nedávné studie u skupiny mužů mezi...

12. Vysoký tlak mají často i třicátníci

Online • ordinace.cz (Zdravotnictví / Medicína) • 9. 10. 2021, 2:4

Vydavatel: **TISCALI MEDIA, a.s.**

Odkaz: <https://www.ordinace.cz/clanek/vysoky-tlak-maji-casto-i-tricatnici/>

... každý pátý. Největší nárůst pak pozorujeme kolem 50. roku života a v 70 letech už trpí hypertenzí dvě třetiny obyvatel," říká prof. MUDr. **Aleš Linhart**, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. Podle nedávné studie u skupiny mužů mezi 25...

13. Sůl a pivo při obědě? Chyba, varují lékaři. Prozradili, co to s lidmi dělá

Online • tn.nova.cz (Zprávy / Politika) • 11. 10. 2021, 5:50

Vydavatel: **TV Nova s.r.o.**

Odkaz: <https://tn.nova.cz/zpravodajstvi/clanek/445635-sul-a-pivo-pri-obede-chyba-varuji-lekari-prozradili-co-to-s-lidmi-dela>

... obyvatel," varuje předseda České kardiologické společnosti **Aleš Linhart**. Podle nedávné studie u skupiny mužů mezi 25 a 65 lety v průměru klesla za posledních přibližně 35 let hypertenze v poměru k aktuálnímu počtu obyvatel o 1,8 %. U žen to naopak...

14. Sůl a pivo při obědě? Chyba, varují lékaři. Prozradili, co to s lidmi dělá

Online • tnbiz.cz (Jiné) • 11. 10. 2021, 5:50

Vydavatel: **CET 21 spol. s r.o.**

Odkaz: <https://tnbiz.cz/domaci-a-politika/445635>

... pátý. Největší nárůst pak pozorujeme kolem 50. roku života a v 70 letech už trpí hypertenzí dvě třetiny obyvatel," varuje předseda České kardiologické společnosti **Aleš Linhart**. Podle nedávné studie u skupiny mužů mezi 25 a 65 lety v...

15. Sůl a pivo při obědě? Chyba, varují lékaři. Prozradili, co to s lidmi dělá

Online • TN.cz – FACEBOOK • 11. 10. 2021, 6:58

Vydavatel: **Hlavní stránka**

Odkaz: <https://www.facebook.com/televizninoviny/posts/10158889037088863>

... Věděli jste to?...

16. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové

Online • zdravotniproblemy.cz (Zdravotnictví / Medicína) • 11. 10. 2021, 15:02

Odkaz: <https://www.zdravotniproblemy.cz/hypertenze-je-v-cesku-stale-casta-varuji-kardiologove>

... MUDr. **Aleš Linhart**, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. Podle nedávné studie u skupiny mužů mezi 25 a 65 lety v průměru klesla za posledních přibližně 35 let prevalence hypertenze o 1,8 %. U žen to naopak bylo celých 9 %. A...

17. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové

Online • terapie.digital (Zdravotnictví / Medicína) • 13. 10. 2021, 9:03

Vydavatel: **Care Comm, s.r.o.**

Odkaz: <https://terapie.digital/odborne-clanky/kardio-revue/hypertenze-je-v-cesku-stale-casta-varuji-kardiologove.html?authToken=null>

... pak pozorujeme kolem 50. roku života a v 70 letech už trpí hypertenzí dvě třetiny obyvatel," říká prof. MUDr. **Aleš Linhart**, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. Podle nedávné studie u skupiny mužů mezi 25 a 65 lety v průměru...

18. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové

Online • magazininspirace.cz (Životní styl / Móda) • 20. 10. 2021, 10:02

Odkaz: <https://www.magazininspirace.cz/hypertenze-je-v-cesku-stale-casta-varuji-kardiologove>

... letech už trpí hypertenzí dvě třetiny obyvatel," říká prof. MUDr. **Aleš Linhart**, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. Podle nedávné studie u skupiny mužů mezi 25 a 65 lety v průměru klesla za posledních přibližně 35 let prevalence...

19. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové

Online • everydaymagazin.cz (Životní styl / Móda) • 20. 10. 2021, 11:12

Odkaz: <http://www.everydaymagazin.cz/kultura-rozhovory/27-vite-ze/5528-hypertenze-je-v-cesku-stale-casta-varuji-kardiologove>

... hypertenzí dvě třetiny obyvatel,“ říká prof. MUDr. **Aleš Linhart**, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. Podle nedávné studie u skupiny mužů mezi 25 a 65 lety v průměru klesla za posledních přibližně 35 let prevalence hypertenze o 1,8 %. U...

20. Vysoký krevní tlak je tichý zabiják, ví o něm jen 70 procent lidí. Zanedbání léčby vede k dalekosáhlým následkům, varuje lékař Linhart

Rozhlas • ZET (České stanice) • 21. 10. 2021, 1:06

Rubrika: Podcasts

Odkaz: <https://www.radiozet.cz/podcast/vysoky-krevni-tlak-je-tichy-zabijak-vi-o-nem-jen-70-procent-lidi-zanedbani-lecby-vede-k-dalekosahlym-nasledkum-varuje-lekar-linhart>

... tlaku. „Ten problém je poměrně rozsáhlý. V průběhu let se ho ale trochu daří zlepšovat,“ říká předseda České kardiologické společnosti **Aleš Linhart**. Hypertenze nemá pro většinu lidí žádné bezprostřední příznaky a řada pacientů bere toto...

Ranní host

Vysoký krevní tlak je tichý zabiják, ví o něm jen 70 procent lidí. Zanedbání léčby vede k dalekosáhlým následkům, varuje lékař Linhart

21. října 2021 13:06, David Rathous



21. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové

Online • florence.cz (Zdravotnictví / Medicína) • 21. 10. 2021, 9:23

Odkaz: <https://www.florence.cz/zpravodajstvi/aktuality/hypertenze-je-v-cesku-stale-casta-varuji-kardiologove/>

... a v 70 letech už trpí hypertenzí dvě třetiny obyvatel,“ říká prof. MUDr. **Aleš Linhart**, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. Podle nedávné studie u skupiny mužů mezi 25 a 65 lety v průměru klesla za posledních přibližně 35 let...

22. Hypertenze je v Česku stále častá, varují kardiologové

Online • [florence.cz](https://www.facebook.com/Florencecasopis/) – FACEBOOK • 21. 10. 2021, 9:51

Odkaz: <https://www.facebook.com/Florencecasopis/>

...Solnička a půllitr s pivem, to jsou nezbytné doplňky každodenního jídla v řadě českých domácností. Tato dvojice v kombinaci s nedostatkem pohybu a vznikem obezity pak podle kardiologů přispívá ke stávajícímu počtu pacientů s vysokým tlakem...

23. Vysoký krevní tlak je tichý zabiják, ví o něm jen 70 procent lidí. Zanedbání léčby vede k dalekosáhlým následkům, varuje lékař Linhart

Podcasty • Ranní host rádia Z (Hudba) • 21. 10. 2021, 13:06

Odkaz: <https://talk.youradio.cz/porady/ranni-host-radia-z/vysoky-krevni-tlak-je-tichy-zabijak-vi-o-nem-jen-70-procent-lidi-zanedbani-lecby-vede-k-dalekosahlym-nasledkum-varuje-lekar-linhart>

... rozsáhlý. V průběhu let se ho ale trochu daří zlepšovat," říká předseda České kardiologické společnosti **Aleš Linhart**. Hypertenze nemá pro většinu lidí žádné bezprostřední příznaky a řada pacientů bere toto onemocnění na lehkou váhu. Proto bývá...

24. Studio 6: Prevence a léčba vysokého krevního tlaku

Televize • Studio 6 (ČT1 + ČT24) • 25. 10. 2021, 5:59

Vydavatel: Česká televize

Odkaz: <https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1096902795-studio-6/221411010101025/obsah/871419-prevence-a-lecba-vysokeho-krevniho-tlaku/>

...Host: prof. **Aleš Linhart**...



25. Vysoký tlak a my

Tisk • Rytmus života (CZ); str. 26 (Společenské / Bulvár) • 1. 11. 2021

Vydavatel: MAFRA, a. s. • Rubrika: ZDRAVÝ ŽIVOT

RYTMUS života ZDRAVÝ ŽIVOT



Alkohol zvyšuje krevní tlak.

POZOR NA NEBEZPEČNOU CIVILIZAČNÍ CHOROBU

Vysoký tlak a my

Celkový počet pacientů s vysokým krevním tlakem se sice snižuje, přibývá ale mezi nimi mladých lidí. I nadále je tedy nutné věnovat tomuto problému pozornost.



Domácí měření je důležité.

KONTROLA SE VYPLATÍ

Preventivním prostředkem i standardním doplňkem léčby hypertenze je domácí měření krevního tlaku. Jeho výhoda spočívá zejména v tom, že můžeme svůj krevní tlak sledovat pravidelně v určitém čase a za normálních podmínek. Tím se vyhneme umělé zvýšením hodnotám způsobeným nervozitou v cizím prostředí ordinace (tzv. syndrom bílého pláště). Je ale třeba dodržet několik pravidel:

- ▶ Před měřením tlaku je třeba sedět v klidu několik minut v tiché místnosti a předtím půl hodiny vydržet bez kouření, jídla, kofeinu a tělesného cvičení. Sedíme s podepřenými zády a pažemi, nemluvíme, nemáme překřížené nohy.
- ▶ Vždy měříme dvakrát s intervalem jedné až dvou minut. Pokud jsou měření hodně rozdílná, přeměříme potřetí.
- ▶ Doporučuje se používat standardní manžetu, ale u osob s velkým obvodem paže, zejména u obézních, širší manžetu a u osob s malým obvodem paže malou. Např. tlakoměry OMRON jsou vybaveny prodlouženou manžetou, která se přizpůsobí různým obvodům paží. Manžeta má být umístěna v úrovni srdce.
- ▶ Při prvním měření je vhodné změřit tlak na obou pažích, následně měříme na té, kde jsme napoprvé naměřili vyšší hodnoty krevního tlaku.
- ▶ Při měření krevního tlaku si všimáme i tepové frekvence, jejíž optimální hodnota by měla být mezi 60 a 70 tepy za minutu.
- ▶ Pro používání v domácnosti se doporučují certifikované digitální tlakoměry. Informace najdeme i na Rady-lekare.cz.

Za posledních 35 let se podařilo počet případů vysokého krevního tlaku v populaci mezi 25. a 65. rokem věku snížit o šest procent na 41,5 procenta. Za pokles může zejména zlepšení situace u žen, kde výskyt klesl téměř o desetinu. Číslo se daří snížovat také díky moderní léčbě a vyššímu povědomí o rizicích. „Nyní však pozorujeme stagnaci nebo i vyšší výskyt u mladších pacientů, zejména u mužů,“ říká prof. MUDr. Aleš Linhart, DrSc., předseda České kardiologické společnosti.

„V generaci třicátníků trpí vysokým tlakem každý pátý. Největší nárůst pak pozorujeme kolem padesátého roku života a v sedmdesátiletých už trpí hypertenzí dvě třetiny obyvatel.“ Spokojeni však odborníci nejsou. Výsledky by podle nich mohly být mnohem lepší. „Češi se čím dál méně hýbou, příliš solí a stále častěji bojují s obezitou,“ konstatuje prof. Aleš Linhart. „Také bohužel pijí první ligu, což negativně ovlivňuje hodnoty tlaku. Tyto návyky se velmi obtížně mění, pravdou však zůstává, že

vysoký krevní tlak je jedním z nejrizikovějších faktorů infarktu, cévních mozkových příhod nebo srdečního selhání. Právě jeho výskyt v posledních letech strmě narůstá, počty hospitalizací jsou neuvěřitelné.“ Podle profesora Linharta k dobrému tlaku nejvíce přispěje fyzická aktivita a omezení konzumace soli. „Také je třeba si uvědomit, že není normální pít každý den alkohol. Není naopak potřeba zakazovat si pít kávy, jelikož žádný výzkum neprokázal, že by významně ovlivňovala vysoký tlak,“ dodává lékař. ■ *kaš*

LÉČBA FUNGUJE

Za poslední tři dekády se výrazně zlepšily možnosti léčby a počet léčených pacientů vzrostl z 21 na 61 procent u mužů a z 39 na 65 procent u žen. Ne vždy to ale stačí. „Obecně je léčba nutná v situaci, kdy pacientovi dlouhodobě vyskočí krevní tlak nad 140/90 mm Hg a více,“ říká prof. Aleš Linhart. „Léčba většinou funguje spolehlivě s dobrou tolerancí. Potíž ovšem je, že ne každý ji dodržuje. Navíc řada pacientů svou hodnotu krevního tla-

ku dlouhodobě nesleduje a jsou i tací, kteří se chlubí, že dvacet let nebyli na preventivní prohlídce. Také nutíme pacienty brát léky na něco, co nebolí, a zároveň po nich chceme, aby změnili životní styl, například se více hýbali. Na oplátku jim nabízíme, že se vlastně nestane nic. To »nic« nás ale ochrání od plných oddělení pacientů po infarktu, mozkové příhodě nebo se srdečním selháním, které mají přímou souvislost s vysokým tlakem.“



I na vysoký tlak se doporučuje přiměřený pohyb.

Foto: Shutterstock (2), ČTK / ilustrační foto (1)

26 RYTMUS ŽIVOTA

26. Vysoký tlak mají i mladí lidé. Kardiolog MUDr. Linhart vysvětluje, čím to je a kdo je v přímém ohrožení života

Online • styl.instory.cz (Společenské / Bulvár) • 31. 10. 2021, 8:15

Vydavatel: Fruit Factory / Digital

Odkaz: <https://styl.instory.cz/zdravi/6201-vysoky-tlak-maji-i-mladi-lide-kardiolog-mudr-linhart-vysvetluje-cim-to-je-a-kdo-je-v-primem-ohrozeni-zivota.html>

... **Aleš Linhart**, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. Podle něj u skupiny mužů mezi 25 a 65 lety v průměru klesla za posledních přibližně 35 let prevalence hypertenze o 1,8 %. U žen to naopak bylo celých 9 %. A zatímco u žen klesala...

27. Vysoký krevní tlak mají často i třicátníci

Tisk • Právo; str. 9 (Zprávy / Politika) • 15. 11. 2021

Vydavatel: BORGIS, a.s. • Rubrika: ZDRAVÍ

... prof. MUDr. **Aleš Linhart**, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. Hodně soli, málo pohybu Podle nedávné studie u skupiny mužů mezi 25 a 65 lety v průměru klesla za posledních přibližně 35 let prevalence hypertenze o 1,8 %. U žen to...

PRÁVO ◊ PONDĚLÍ 15. LISTOPADU 2021

ZDRAVÍ

STRANA 9

Vysoký krevní tlak mají často i třicátníci

V generaci třicátníků trpí vysokým tlakem už každý pátý. A to je varující.

Solníčka a pšička s pivem, to jsou nezbytné doplňky každodenního jídla v řadě českých domácností. Tato dvojice v kombinaci s nedostatkem pohybu a vznikem obezity pak podle kardiologů přispívá ke stávajícímu počtu pacientů s vysokým tlakem.

Češi se čím dál méně hýbou, přilís soli a stále častěji bojují s obezitou

Přestože se za posledních 35 let podařilo výskyt v populaci mezi 25 a 65. rokem snížit o 6 % na 41,5 %, podle odborníků to není důvod k uspokojení. Za celkový pokles může zejména zlepšení situace u žen, kde výskyt klesl o téměř 10 %. Čísla se daří snižovat i díky moderní léčbě, ale i zvýšenému povědomí o rizicích. Vysoký krevní tlak totiž až třikrát zvyšuje riziko mozkové cévní příhody nebo srdečního selhání.

Dobře snášená léčba

„Za posledních 35 let se nám daří zejména díky dobré léčbě, kterou pacienti dobře snášejí, a změně životního stylu snižovat celkový výskyt hypertenze. Nyní však pozorujeme stagnaci nebo i vyšší výskyt u mladších pacientů, zejména pak mužů.

V generaci třicátníků trpí vysokým tlakem každý pátý. Největší nárůst je kolem 50. roku života a v 70 letech už trpí hypertenzí dvě třetiny obyva-



Foto: Právo/Štěpán Zima

tel.“ říká prof. MUDr. Aleš Linhart, DrSc., předseda České kardiologické společnosti.

Hodně soli, málo pohybu

Podle nedávné studie u skupiny mužů mezi 25 a 65 lety v průměru klesla za posledních přibližně 35 let prevalence hypertenze o 1,8 %. U žen to na-

opak bylo celých 9 %. A zatímco u žen klesala ve všech věkových skupinách, u mužů jich ve skupině 55 až 65 let naopak o téměř 2 procenta přibývalo.

„I přes pozitivní trend by mohl být výsledek mnohem lepší. Češi se čím dál méně hýbou, přilís soli a stále častěji bojují s obezitou.“ tvrdí prof. MUDr. Jiří Widimský, CSc., předseda České společnosti pro hypertenzi.

„Také bohužel piji první ligu“, což negativně ovlivňuje hodnoty tlaku. Tyto návyky se velmi obtížně mění. Vysoký krevní tlak je jedním z nejrizikovějších faktorů infarktu, cévních mozkových příhod nebo srdečního selhání – jehož výskyt v posledních letech strmě narůstá, počty hospitalizací jsou neuvěřitelné.“ dodává. Podle odborníků je růst přípa-

dů vysokého tlaku podmíněn i regionálně.

Lepší léčba

„Výskyt onemocnění je zvýšený v oblastech s vyšším výskytem obezity, ale i v těch regionech, kde je lepší povědomí o zdravém životním stylu a občané dbají lépe o své zdraví.“ říká prof. Widimský.

Za poslední tři dekády se ta-

ké výrazně zlepšily možnosti léčby a počet léčených pacientů – u mužů vzrostl o 40 % (z 21 na 61 %), u žen pak bezmála o 26 % (z 39 na 65 %). Ne vždy to podle odborníků stačí.

„Obecně je léčba třeba v situaci, kdy pacienti dlouhodobě vysoký krevní tlak nad 140/90 mm Hg a více. Léčba většinou funguje dobře s dobrou tolerancí. Potíž ovšem je, že ne každý léčbu dodržuje. Navíc řada pacientů svou hodnotu krevního tlaku dlouhodobě nesleduje a jsou i tací, kteří se chlubí, že 20 let nebyli na preventivní prohlídce.“ říká prof. Linhart.

Alkohol škodí, káva ne

Kromě dodržování léčby se tak kardiologové snaží své pacienty motivovat k prevenci, přestože, jak sami přiznávají, jsou ve složité pozici.

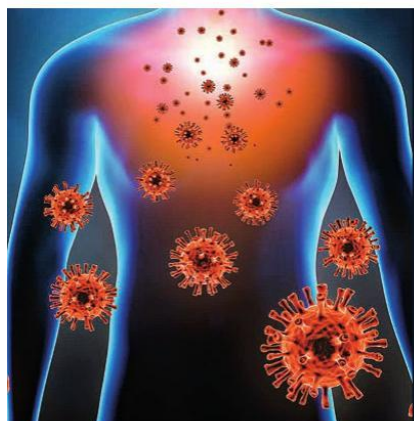
„Nutíme naše pacienty brát léky na něco, co nebolí, a zároveň po nich chceme, aby změnil svůj životní styl. Na oplátku jim nabízáme, že se vlastně nestane nic. To nic nás ale ochrání od plných oddělení pacientů ležících v nemocnicích po infarktu, mozkové příhodě nebo se srdečním selháním, které mají přímou souvislost s vysokým tlakem.“ říká prof. Aleš Linhart. Podle něj k dobrému tlaku nejvíce přispěje fyzická aktivita, omezení konzumace soli a také je třeba si uvědomit, že není normální pít každý den alkohol. Není naopak potřeba si zakazovat pít kávu, jelikož žádný výzkum neprokázal, že by významně ovlivňovala vysoký tlak.

28. Solit by se mělo s mírou

Tisk • 21. století; str. 80 (Hobby / Populárně naučné) • 18. 11. 2021

Vydavatel: RF Hobby, s.r.o.

PANORAMA | VĚDA



SEZONA RESPIRAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ UDEŘÍ RAZANTNĚ

Letošní zima bude zlá

Podzimní sezona respiračních onemocnění přijde letos s větší silou. Odborníci doporučují očkování proti chřipce, pneumokoku i covidu především starším lidem a chronicky nemocným. Obavy z aplikace několika očkovacích vakcín v jednom roce pova-

žují za bezpředmětné a zdůrazňují, že očkování pouze proti covidu letos stačit nebude. „Prostor pro cirkulaci respiračních virů se nyní zvyšuje zejména proto, že se znásobily kontakty mezi lidmi,“ řekla MUDr. Hana Roháčová, Ph.D., primářka Kliniky infekčních,

parazitárních a tropických nemocí a náměstkyně pro léčebně-preventivní péči FN Bulovka. Povinnost zakrytí úst a nosu se sice vrátilo, ale i díky tomu se lidem snížila schopnost s viry bojovat. „Obtížněji se teď budeme bránit podzimní vlně respiračních onemocnění.“ ■

ILUSTRACE: MATTHEW LOUIS

KDYŽ TETRÍVKCI „PŠOUKAJÍ“

Mají individuální ráz

Akustická individualita může hrát v období páření u mnoha ptáků velkou roli. Tetřívka obecná (*Lyrurus tetrix*) produkuje během páření dva různé zvuky – první představuje nízkofrekvenční sérii bublavých zvuků a druhý je rychlý a sčivý zvuk, tzv. pšoukání. Individualita při vokalizaci samce tetřívka může samcím pomoci při výběru partnera k páření a samcům může umožnit rozpoznání a zhodnocení konkurence. Vědci z České zemědělské univerzity v nahrávkách zvuků tetřívka našli rozdíly v jednom z jeho zvukových projevů – v tzv. pšoukání.



Tyto zvuky zpracovali ve speciálních akustických programech, díky čemuž byl odhalen individuální ráz pšoukání u tetřívků. Jednotlivé zvukové projevy byly určeny s téměř 80% přesností. Badatel Mgr. Richard Policht, Ph.D., označil výsledek za jedinečný, jelikož analýza probíhala právě na nahrávkách pšoukání, jež se řadí do tzv. nevo-kálních akustických projevů, což znamená, že signál není produkován přímo zpěvným ústrojím – syringem. ■

80 | 21. STOLETÍ | prosinec 2021

HYPERTENZE JE V ČESKU STÁLE ČASTÁ

Solit by se mělo s mírou

Solnička a půllitr s pivem – tato dvojice v kombinaci s nedostatkem pohybu a vznikem obezity podle kardiologů přispívá ke stávajícímu počtu pacientů s vysokým tlakem. Přestože se za posledních 35 let podařilo výskyt hypertenze v populaci mezi 25. a 65. rokem snížit o 6 % na 41,5 %, podle odborníků to není důvod k uspokojení. Za celkový pokles může zejména zlepšení situace u žen, kde výskyt klesl o téměř 10 %. Čísla se daří snižovat i díky moderní léčbě, ale i zvýšenému povědomí o rizicích. Vysoký krevní tlak totiž až třikrát zvyšuje riziko mozkové cévní příhody nebo srdeční-



FOTO: SHUTTERSTOCK IMAGES LLC

ho selhání. „Za posledních 35 let se nám daří snižovat celkovou prevalenci hypertenze. Nyní však pozorujeme stagnaci nebo i vyšší výskyt u mladších pacientů, zejména pak u mužů. V generaci třicátníků trpí vysokým tlakem každý pátý,“ říká prof. MUDr. Aleš Linhart, DrSc., předseda České kardiologické společnosti. ■

NEJSTARŠÍ LIDSKÉ STOPY V SEVERNÍ AMERICE

Otisky napoví

Nový vědecký výzkum, prováděný archeology v národním parku White Sands, odhalil zřejmě ty nejstarší známé lidské stopy v Severní Americe. Věří se, že stopy nalezené v Novém Mexiku jsou staré 21 000 až 23 000 let. Otisky byly pohřbeny ve vrstvách půdy v národním parku, přičemž vědci z amerického geologického ústavu analyzovali se-mena uvízlá ve sto-



FOTO: NPS

pách, aby vypočítali stáří zkamenělin. Výzkumníci také zjistili, že tucet nalezených stop patřil různým lidem různých věkových skupin, většinou dětem a teenagerům. Dříve se předpokládalo,

že nejstarší výskyt lidí v Americe lze zaznamenat před 11 000 až 13 000 lety, kam se datují kamenná kopí, nacházená v celé Severní Americe, spojená s tím, co je známo jako kultura Clovis. „Důkazy jsou velmi přesvědčivé a extrémně vzrušující. Jsem přesvědčen, že tyto stopy skutečně pocházejí z deklarovaného věku,“ uvedl Tom Higham, archeolog a odborník na radiokarbo-nové datování. ■

29. VÁNOCE SE BLÍŽÍ A TLAK STOUPÁ

Tisk • OnaDnes; str. 30, 31, 32, 34 (Životní styl / Móda) • 29. 11. 2021

Vydavatel: MAFRA, a. s. • Rubrika: ZDRAVÍ



VÁNOCE SE BLÍŽÍ A TLAK STOUPÁ

Každým rokem zažíváme tentýž paradox. Úderem prvního adventního týdne, jenž ohlašuje období klidu a rozjímání, se nás zmocňuje shon spojený s vánočním úklidem, pečením cukroví a sháněním dárků. Tato stresová zátěž se může neblaze odrazit na našem zdraví a pořádně nám zamávat s tlakem.

TEXT: ZDEŇKA SEKRETOVÁ

Stresu se v moderní době skoro nikdo nevyhne. Všichni s ním zápolíme více či méně úspěšně. To, že má vliv na nemoci oběhového systému, je nesporné. Dochází při něm k aktivaci poplachových systémů organismu, které oběh zatěžují. Ty byly primárně určeny pro fyzický boj nebo útek před nebezpečím, což jsou reakce, které si v běžném životě těžko lze dopřát,“ říká kardiolog Aleš Linhart z II. interní kliniky kardiologie a angiologie VFN v Praze a 1. LF UK. „A tak nám stres celkem bez efektu zatěžuje oběhový systém a zvyšuje rizika komplikací. Nemusi být ale dán pouze pracovními úkoly, spousta ho číhá také ve složitých sociálních situacích v mimopracovním životě a část si ho vytváříme sami. Blížící se Vánoce by měly být dobou, kdy si trochu vydechneme. Místo toho se stávají pro mnohé časem extrémního vypětí. Rad, jak se s tím vypořádat, je hodně, málokterá ovšem funguje. Možná o důvod víc vrátit se k méně konzumnímu stylu vánočních svátků. Kromě toho, že ušetříme peněženku, ušetříme i naše cévy.“ ▶



PŘÍPRAVA NA SVÁTKY NENÍ ŠTVANICE

Přesto se mnozí z nás nechávají každoročně strhnout „vánočním šilenstvím“, které s sebou nese téměř permanentní stres. Určitě jste to už také zažili. Snažíte se, aby všechno bylo pokud možno perfektní, děláte pro to možné i nemožné, soustředíte se na každý sebemenší detail, a ve finále polovina věcí nevysjde. Nebo se dokonce pokazí všechno, co se pokazit může, a vám zůstanou jen oči pro pláč. A také obrovská únava a pocit vyčerpání, protože jste veškerou svou energii odevzdali představě bezchybného scénáře, dle kterého se budou odvíjet letošní svátky.

Nelze se tedy divit, když na Štědrý večer zavládne u svátečního stolu místo radostného očekávání atmosféra plná napětí a nekľidu, která někdy přeroste až v hádku. Mnohdy i kvůli naprostým prkotinám, ty však v daném případě představují pouze zástupný problém. Přitom by stačilo být k sobě o něco laskavější a shovívavější, zbavit se nereálných očekávání a přiznat si, že vánoční svátky jsou v prvé řadě o tom, moc strávit příjemný večer s lidmi, které máte rádi, a společně si užít chvíle vzájemné pohody.

POMŮŽE LEPŠÍ ORGANIZACE I PROCHÁZKA

K tomu je ovšem zapotřebí trochu zvolnit tempo a snažit se vědomě mírnit stres, který v tomto hektickém období číhá téměř na kaž-

DO LEDOVÉ VODY NESKÁKEJTE

ALEŠ LINHART, přednosta II. interní kliniky kardiologie a angiologie VFN v Praze a 1. LF UK



Mnozí lidé se snaží mírnit předvánoční stres i tím, že navštěvují saunu nebo se chodí otužovat. Jsou tyto aktivity vhodné i pro hypertoniky?

Obecně může být otužování vnímáno příznivě. Ale u hypertenze je třeba dávat si velký pozor. Skočit ze sauny do ledové vody znamená reakci spojenou s obrovským vzestupem krevního tlaku. Hypertoniik by měl tedy volit mírnější režim a rozhodně se nevrhat po hlavě do ledové vody, spíše se ochlazovat postupně. Jestliže má někdo tlak špatně srovnaný léčbou, pak by měl raději saunu vynechat až do doby, než se ho podaří upravit.

dém kroku. „To může pro každého znamenat něco jiného. Někomu pomůže včasná příprava všeho, co pro hladký průběh svátečních chvil považuje za nezbytné. Pro jiného to bude zvýšená pohybová aktivita jako velmi dobrý ventil stresové zátěže,“ podotýká kardiolog Michal Vrablík, garant projektu Srdce v hlavě. „Na druhou stranu každý ví, že zajídat stres nepomůže, právě naopak, stres z nadbytečného kalorického příjmu celou situaci ještě zhorší. Ke snížení stresu si také naordnujte příjemné chvíle s nejbližšími, přiměřené (spíše malé) množství vánočních pochutin a rozhodně nezapomeňte na pravidelný pohyb. Procházka vyzdobenými ulicemi, pokud možno svižným tempem a po dobu nejméně třiceti minut, by měla patřit ke každému svátečnímu dni.“

PŘEDSEVZETÍ NAŠE PROHŘEŠKY NESMAŽE

Přemíra stresu však není jediným rizikovým faktorem, který může nežádoucím způsobem ovlivňovat krevní tlak. Vánoce si většina lidí spojuje i s dobrým jídlem a nejrůznějšími pochutinami, které často konzumují v neomezeném množství s odůvodněním, že svátky jsou přece časem hojnosti, tak proč si aspoň jednou v roce nedopřát. Koncem roku se tak spousta lidí bez výčitek přejídá, aby svůj prohřšek prvního ledna vykoupili nějakým zdravím prospěšným novoročním předsevzetím. Je ale třeba si uvědomit, že nezřízená konzumace o svátcích není zrovna tím nejlepším odrazovým můstkem k lepší životosprávě. Nemluvě o tom, že z přemíry jídla se člověku nakonec udělá špatně (fyzicky i psychicky), takže místo aby si užíval sváteční atmosféru, stráví Vánoce s nafouklým břichem, nadýmáním, pálením žáhy, zácpou nebo podrážděným žlučníkem. To samozřejmě neznamená, že byste se měli o svátcích vzdát všech tradičních dobrot. Jde spíše o to, udržet apetit na uzdě a snažit se zachovat určitou střídmost, což dvojnásob platí v případě, že máte potíže s vysokým tlakem.

„U hypertenze se doporučuje omezení soli i konzumace alkoholu a vyvážená dieta spíše středomořského typu. Vánoční kapr ale rozhodně neškodí a bramborový salát hypertonika také většinou nezabije. Jednorázové překročení pravidel se tedy odpuští. Každopádně by to ale nemělo přesáhnout rozumnou mez. Pokud někdo během Vánoc přibere pět kilo, má na půl roku co dělat, aby je zase shodil. Takže všeho s mírou!“ zdůrazňuje Aleš Linhart.

VŠECHNO, ALE V ROZUMNÉ MÍŘE

Klidně tedy ochutnejte ode všeho něco, ale v menším množství. Klasická sváteční jídla můžete také nahradit méně kalorickými variantami. Například bramborový salát se dá připravit i bez majonézy. Stačí, když ji

nahradíte bílým jogurtem, do kterého přidáte trochu hořčice, petrželky, majoránky, bazalky či estragonu. Uvidíte, že bude chutnat stejně dobře jako ten tradiční, a možná ještě o něco lépe. Klidně se obejdete i bez šunkového salámu, který buď můžete vyměnit za libovější šunku, nebo ho úplně vynechat. Proč ostatně přidávat uzeninu do salátu, který sám o sobě



JAK POSTUPOVAT PŘI MĚŘENÍ

- Před započítím měření nejméně pět minut vsedě odpočívajte.
- Minimálně půl hodiny předtím nepijte alkohol a nekuřte.
- Během měření mějte opřená záda a paži volně podepřenou o stůl, chodidla jsou na zemi, nohy se nekříží. Nemlouvejte a nehybejte se.
- Měření tlaku provádějte vždy na stejné paži.
- Manžetu nikdy nenatahujte přes oblečení. Její okraj by měl sahat asi dva centimetry nad loketní jamku. Mezi manžetou a paží by měl zůstat prostor nejvýše na jeden prst a manžeta by měla být v úrovni srdce.
- Měření provádějte opakovaně: dvakrát ráno a dvakrát večer, a to v intervalu přibližně 1–2 minuty před jídlem a užitím léků. Chystáte-li se k lékaři, je vhodné provádět měření týden předem. Dlouhodobě se pak doporučuje měřit tlak 1–2krát týdně.
- Naměřené hodnoty si zapisujte a vedte si také záznam o významných událostech (například změna užívaných léků, aktuální zdravotní problémy apod.).

Více na hypertension.cz (pro pacienty) nebo nzip.cz (informace o nemocech).

slouží jako příloha k masu? Místo salámu lze naopak použít větší množství zeleniny (mrkev, celer, petržel, nakládané okurky). V odlehčené verzi si můžete připravit také kapra. Zapomeňte letos na fritézu nebo pánev plnou oleje a vyzkoušejte pečeného kapra s medem a ořechy, česnekem a rozmarýnem, kapra na mandlích, grilovaného v alobalu nebo třeba dušeného na jablkách. Ušetříte tak spoustu nadbytečných kalorií a vaše chuťové pohárky tuto změnu jistě ocení.

ALKOHOL A HYPERTENZE JE NEBEZPEČNÁ KOMBINACE

Na štědrovečerním stole se tradičně objevuje i řada dalších dobrot – od obložených chlebiček a pikantních jednohubek až po tácy plné vánočního cukroví. Hojnost a pestrost lze však vykouzlit i mnohem zdravějším způsobem. Stejně dobře se na stole bude vyjímat i sušené ovoce, různé druhy ořechů a cukroví bez zbytečného tuku a cukru (na internetu najdete nespočet receptů). Během svátků si také dávejte pozor na zvýšenou konzumaci alkoholu, zejména trpíte-li vysokým tlakem. Alkohol a hypertenze mohou představovat přímo vražednou kombinaci. Konzumace většího množství alkoholu v krátkém časovém úseku totiž výrazně zatěžuje cévní systém a ohrožuje srdce a mozek.

Na druhé straně existují nápoje a potraviny, které byste do jídelníčku naopak zařadit měli, neboť přímo i nepřímo příznivě ovlivňují krevní tlak. „Za krále těchto potravin lze považovat česnek. Působí výrazně antibakteriálně a má i vynikající antivirové účinky, snižuje hladinu cholesterolu a optimalizuje krevní tlak. Dále sem patří zelený čaj a veškeré potraviny, které čistí střeva a zklidňují psychiku. Nesmíme také zapomenout na naše dobré bylinky – meduňku, kozlík lékařský nebo třezačku,“ doporučuje praktický lékař Rodion Schwarz z Přílepské ordinace.

GENY NEJSOU JEDINÝM VINÍKEM

Existuje tedy spousta účinných způsobů, jak během vánočních svátků ulevit nejen psychice, ale také cévám, a tím předejít vážným, život ohrožujícím komplikacím spojeným s hypertenzí. Preventivní opatření v podobě zdravějšího jídelníčku, pravidelného pohybu a odpočinku vyžadují ovšem změny navyklého režimu, do kterých se každému nechce. Mnozí argumentují i tím, že je to zbytečné, protože vysoký tlak mají v genech.

„Ano, arteriální hypertenze je onemocnění, kde se jistým podílem může uplatnit dědičnost. Přesto je na nás, jakým životním stylem žijeme, neboť můžeme její projevy oddálit, či jejímu vzniku úplně zamezit,“ dodává Ludmila Mazylkinová, vrchní praktická lékařka sítě ordinací Moje ambulance, jejíž doporučení ohledně životosprávy během svátků je napros-

to jednoznačné a platí nejen pro hyperteniky. „Rada nestresovat se může znít úsměvně, ale je třeba se o to alespoň pokusit. Neméně důležitý je dostatek pohybu i spánku a opatrnost při konzumaci alkoholu. Co se týče jídla, je jisté, že ten, kdo „nemusí“, dietu dočasně upozadí. Je však třeba nepřejídat se a věnovat pozornost tomu, co a kolik toho jím.“

NÁSLEDKY MOHOU BÝT I FATÁLNÍ

Hypertenzi se často přezdívá „tichý zabiják“. A to z jednoho prostého důvodu – vysoký tlak totiž neboli a téměř nijak se neprojevuje. O to záladnější však může být a tím spíš je důležité snažit se mu předcházet. „Je sice pravda, že část nemocných si stěžuje na bolesti hlavy, někdo může také opakovaně krváčet z nosu, ale většina lidí o svém vysokém tlaku prakticky neví, dokud jim ho někdo nezměří nebo dokud nedostanou některou z komplikujících příhod – těmi mohou být například srdeční infarkt, cévní mozková příhoda neboli mrtvice či srdeční selhání. A na to všechno se dá bohužel i zemřít, proto ta přezdívka tichý zabiják,“ vysvětluje Aleš Linhart.

A od jakých hodnot vlastně mluvíme o hypertenzi? „U dospělého člověka by se krevní tlak měl správně pohybovat do hodnoty 140/90. S vyšším věkem se pak fyziologicky zvyšuje, není tedy nutné obávat se hodnot i mírně přesahujících tuto hranici. Jestliže však krevní tlak u člověka mladšího 65 let překročí hodnotu 140/90, je dobré mít se na pozoru a raději vyhledat lékaře. Vysoký tlak je nebezpečný a nelze jej podceňovat,“ varuje Rodion Schwarz.

RIZIKA LZE ODHALIT S PŘEDSTIHEM

Užitečnou součástí prevence potíží spojených s hypertenzí může být také domácí měření tlaku. Na trhu už dokonce existují domácí tlakoměry, které dokážou varovat před cévní mozkovou příhodou.

„Výzkumy ukazují, že domácí měření krevního tlaku je spolehlivý způsob, jak detekovat a včas odhalit fibrilaci síní, která často může vést ke vzniku cévní mozkové příhody. Včasnou protisrážlivou léčbou lze poté snížit riziko vzniku mozkové mrtvice. Dnes jsou již skutečně na trhu tlakoměry vybavené indikátory nepravidelné srdeční akce, které dokážou odhalit síňovou fibrilaci. Především u starších pacientů bychom měli možnost včasné diagnostiky věnovat velkou pozornost a zvolit vhodný přístroj, který má klinické ověření přesnosti. Ten kromě spolehlivě naměřených hodnot krevního tlaku poskytuje ještě informaci o přítomnosti arytmií. V případě opakující se indikace arytmiie je třeba co nejdříve navštívit lékaře a arytmií – nejspíš fibrilaci síní – potvrdit a ověřit pomocí EKG,“ doplňuje Rodion Schwarz. ●

ona@mfdnes.cz

onadnes.cz

FOTO: SHUTTERSTOCK/ARCHIVALEŠLINHART