



Svetový deň hypertenzie pripomína riziko vysokého krvného tlaku.

Svetový deň hypertenzie, stanovený Svetovou ligou proti hypertenzii, každý rok upozorňuje na vážne zdravotné komplikácie sprevádzajúce hypertenziu. Verejnosti pripomína význam životného štýlu pre krvný tlak a potrebu kontroly krvného tlaku nielen v ordináciách lekárov, ale aj doma. Počas tohto dňa prebieha po celom svete rad aktivít zameraných na prevenciu, diagnostiku a tiež následnú liečbu vysokého krvného tlaku.

Vysoký krvný tlak je ochorenie, ktoré často prebieha úplne bez príznakov, a preto o ňom dlhú dobu pacient vôbec nemusí vedieť. Podľa niektorých odborníkov je možné predísť až 80% predčasných úmrtí zapríčinených touto kardiovaskulárnou chorobu správnou prevenciou. Okrem zdravého životného štýlu a pravidelného merania tlaku možno za prevenciu považovať i dostatočnú informovanosť širokej verejnosti. **Čo zapríčiňuje vysoký krvný tlak?**

- Obezita (hodnota BMI vyššia ako 30)
- Nadmerné solenie
- Alkohol (najmä nadmerné alebo časté pitie alkoholu)
- Nedostatok telesného pohybu
- Stres

Krvný tlak zabezpečuje to, že sa krv dostane do všetkých častí vášho tela. Ak ste zdravý, vaše cievy sú pružné. Za normálny (optimálny) tlak krvi sa považujú hodnoty nižšie ako **120/80 mm Hg**. Tlak krvi medzi 120–139/80–89 sa považuje za tzv. „prehypertenziu“. Ak ste dospelý a váš krvný tlak je 140/90 mm Hg alebo vyšší, máte vysoký krvný tlak. Vysoký krvný tlak zvyčajne často nebýva sprevádzaný žiadnymi príznakmi. Preto sa nazýva aj „tichý zabijak“. Vysoký krvný tlak môže poškodiť organizmus mnohými spôsobmi. Predovšetkým zvyšuje námahu srdca a ciev.

Snažte sa ovplyvniť vysoký krvný tlak zmenou životného štýlu a výživy.

