

## **Hypertenzia – problém, ktorý nebolí**

Arteriálna hypertenzia je ochorenie, pri ktorom je chronicky zvýšený krvný tlak v tepnách telového krvného obehu. Je to významný rizikový faktor pre vznik ischemickej choroby srdca, infarktu myokardu a cievnej mozgovej príhody.

### **Ako sa hypertenzia lieči?**

Rutinná liečba hypertenzie u všetkých pacientov zahŕňa úpravu životného štýlu vrátane pacientov s vyšším normálnym TK a liečbu liečivami, ktoré znižujú hladinu tlaku krvi (medikamentózna liečba).

Medikamentózna liečba hypertenzie – antihypertenzíva vo forme tabliet.

Nemedikamentózna liečba - zmena životného štýlu:

- **Zníženie príjmu soli menej ako 5g denne**
- **Obmedziť príjem alkoholu**
- **Zvýšiť konzumáciu zeleniny, čerstvého ovocia, rýb, orechov, nenasýtených mastných kyselín (olivový olej),**
- **Znížiť konzumáciu červeného mäsa, spracovaných mäsových výrobkov, vyprážených jedál a produkty rýchleho občerstvenia**
- **Kontrola telesnej hmotnosti** s cieľom predchádzať obezite
- **Zanechanie fajčenia**
- **Predchádzať nadmernému nárazovému pitiu alkoholu**
- **Pravidelné aerobné cvičenie** (minimálne 30 min, mierneho dynamického cvičenia 5-7 dní v týždni).
- **od 15. 05. 2023 beží celonárodná kampaň Vyzvi srdce k pohybu** – ktorá Vás môže pozitívne motivovať k začatiu pestovania pravidelnej pohybovej aktivity.

Akákoľvek pozitívna zmena zaužívaných návykov môže viesť k úbytku zdravotných problémov a k zlepšeniu kvality života. Medzi prospešné zmeny patrí zníženie hmotnosti s následným znížením krvného tlaku, ale aj pozitívne vnímanie sveta okolo seba.