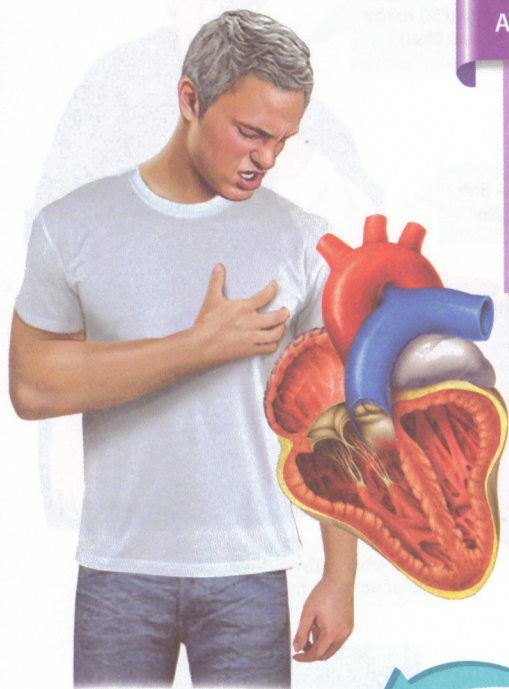


HYPERTENZIA A KARDIOVASKULÁRNE RIZIKÁ

ARTERIÁLNA HYPERTENZIA

Je chronické ochorenie, ktoré je spôsobené abnormálnym alebo patologickým zvýšením systolického krvného tlaku (≥ 140 mmHg) alebo diastolického krvného tlaku (≥ 90 mmHg). Pre nebezpečné účinky na obehovú sústavu a životne dôležité orgány, ako je mozog alebo srdce, musí pacient aj lekár arteriálnu hypertenziu starostlivo sledovať a liečiť.

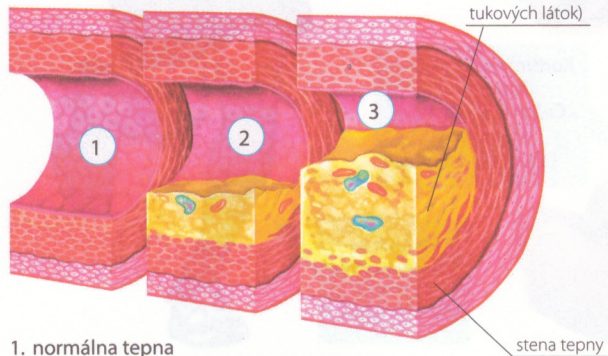


Srdcové zlyhávanie

Zlyhávanie srdca je definované ako stav, keď srdce nie je schopné prečerpávať krv v súlade s potrebami organizmu. Je narušená jeho základná funkcia pumpy. Nedostatočné prekrvenie organizmu sa najskôr prejaví pri záťaži ako námahová dýchavica a únavnosť, pacienti zle tolerujú záťaž. Postupne sa rozvíja aj dýchavica v kľudovom stave. Krv sa hromadí v tkanivách a vznikajú opuchy najmä dolných končatín (tekutina sa hromadí aj v dutine brušnej).

Ateroskleróza

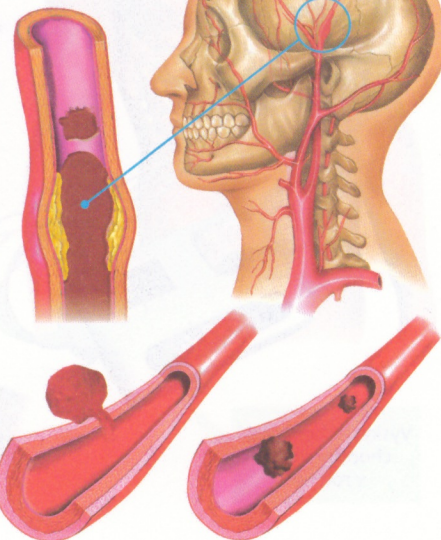
Ide o kôrnatenie tepien. Ateroskleróza sa rozvíja, keď sa v stene tepien hromadia tukové látky (cholesterol) aj ďalšie látky (vápnik) a vznikajú štruktúry označované ako aterómové pláty. So zvyšujúcim sa vekom tieto pláty zužujú priesvit tepien a znižujú ich pružnosť, čo sťažuje prúdenie krvi týmito tepnami. Orgány nie sú dostatočne zásobené kyslíkom a poškodzujú sa. Ateroskleróza vedie k rade ochorení, ako je napr. infarkt myokardu a cievná mozgová príhoda. Ide o najčastejšiu príčinu smrti dospelých.



1. normálna tepna
2. tepna so stredne ťažkou aterosklerózou
3. tepna so závažnou aterosklerózou

obeh krvi v časti mozgu je prerušený

Cievná mozgová príhoda



Hemoragická cievná mozgová príhoda

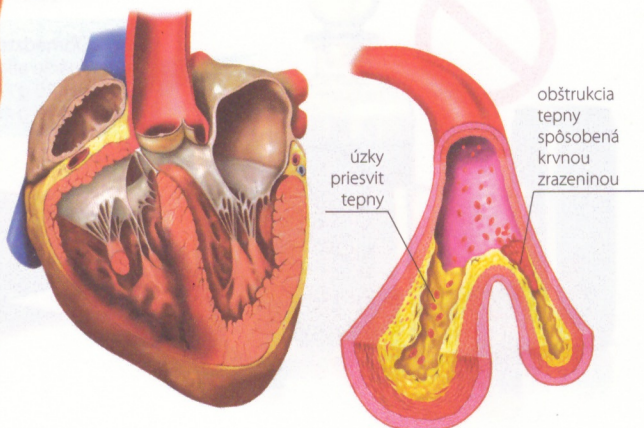
Vzniká v dôsledku prasknutia mozgovej cievy, ktorej stena je oslabená vysokým krvným tlakom, vrodenou aneuryzmou alebo artériovenóznou malformáciou.

Ischemická cievná mozgová príhoda

Náhle prerušenie krvného prítoku mozgovou tepnou, ktorého následkom je ischemia oblasti mozgu, ktorú táto tepna zásobuje. Vzniká v dôsledku upchatia tepny krvnou zrazeninou najmä pri poškodení aterosklerózou.

Akútny infarkt myokardu

Ide o nekrózu časti srdcovej svaloviny, ktorá je spôsobená prerušením prívodu krvi v dôsledku náhlej obštrukcie vencovitej tepny. Najčastejšou príčinou upchatia vencovitej tepny je krvná zrazenina pri prasknutí aterómového plátu. Obyčajne sa prejavuje ako tupá, zvieravá bolesť na hrudníku, ktorá vystreľuje do ľavej hornej končatiny, sprevádzaná nevoľnosťou a studeným potom. Akútny infarkt myokardu pacienta priamo ohrozuje na živote.



RIZIKOVÉ FAKTORY KARDIOVASKULÁRNÝCH OCHORENÍ

Mužské pohlavie

Vek (nad 40 rokov u mužov a nad 50 rokov u žien)

Hypertenzia (vysoký krvný tlak)
TK $\geq 140/90$ mmHg

Obezita – BMI ≥ 30 kg/m²

Výskyt ischemickej choroby srdca v rodine

Diabetes – glykémia nalačno $> 5,6$ mmol/l

AKO PREDCHÁDZAŤ HYPERTENZII

Vyberajte si potraviny bohaté na draslík a horčík (strukoviny, ovocie, zelenina).



Nefajčite.



Obmedzte konzumáciu červeného mäsa a nasýtených mastných kyselín.



Znížte konzumáciu soli < 5 g / deň.



Obmedzte konzumáciu alkoholu.
Muži < 20 g / deň
Ženy < 10 g / deň

Kontrolujte si hladinu cholesterolu.
Celkový cholesterol < 5 mmol/l
LDL-C < 3 mmol/l



Venujte sa fyzickej aktivite - najmenej 30 min / deň.

