

Vysoký krvný tlak

ABY NEBOL VYSOKÝ KRVNÝ TLAK TICHÝM ZABIJAKOM!

Na aktuálnu tému vysokého krvného tlaku (artériovej hypertenzie) sme sa pozhovárali s kardiológom MUDr. Júliusom Šípošom, ktorý sa roky venuje najmä preventívnej kardiológii a prírodnej (prírodnej) medicíne vo svojom súkromnom centre s príznačným názvom ZDRAVÉ SRDCE.

Akej veľkej skupiny ľudí sa týka vysoký krvný tlak?

Podľa najnovších štatistík trpí vysokým krvným tlakom asi 37 percent populácie Slovenska, a v tom sú zahrnuté aj malé deti. Čiže ak by sme chceli hovoriť o strednej generácii, je to reálne okolo 50% dospelaj populácie. U seniorov je toto percento pochopiteľne ešte vyššie – cez 70%. Ochorenie sa preto týka takmer všetkých, niekoho postihne skôr, iného neskôr, a preto by sme mu hlavne v prevencii mali venovať pozornosť. Keď už vysoký krvný tlak máme, mali by sme si ho

vedieť správne kontrolovať, odborne liečiť a trvale takpovediac „udržať na uzde“, teda pod kontrolou v pravom slova zmysle.

Aké hodnoty má mať náš krvný tlak?

Najnovšie prijatá norma krvného tlaku je do 130 na 85 milimetrov ortuťového stĺpca (mm Hg, alebo po starom „torrov“). Jednoznačne vysoký krvný tlak – hypertenzia je od hodnoty 140/90 mm Hg a vyššie. Hodnoty medzi tým, t.j. 130–139/85–89, sú považované za tzv. mierne zvýšené, alebo hraničné a odborne im hovoríme trochu šalamúnskym názvom „vyšší normálny tlak“, avšak tento nesie so sebou už zvýšené zdravotné riziko.

Poznáme aj pojem „optimálny krvný tlak“ a tento má ešte prísnejšiu hodnotu ako horná hranica normy – je to do **115/75 mm Hg**. Toto žiaľ aj niektorí lekári podceňujú a uspokojia sa pri liečbe s hodnotami tlaku vyššími ako je horná hranica normy. Ak totiž krvný tlak vystúpi na 135/85, čo je fakticky len nepatrne nad hornou hranicou normy, zdvojnásobí sa úmrtnosť na srdcovo-cievne ochorenia (potvrdili to vedecké štúdie). Preto najlepší (čiže optimálny) krvný tlak pre človeka, je ten najnižší možný, ktorý ešte znáša a nerobí mu žiadne ťažkosti.

Prečo vysokému krvnému tlaku hovoríme aj „tichý zabijak“?

Zákernosť vysokého krvného tlaku spočíva v tom, že ho nemusíme dlhý čas nijakým spôsobom cítiť, nemusí nám robiť závraty, bolesti hlavy, nemusí mať žiadne príznaky a veľmi ľahko si naň zvykneme. Ale žiaľ, „udiera“! Ak sa totiž vysoký krvný tlak dlhodobo nelieči, alebo lieči len nedostatočne, (napríklad aj preto, že o ňom nevieme), môže viesť k vážnym komplikáciám až k ohrozeniu života. Takýmto prejavom potom môže byť až mozgová cievna príhoda (mŕtvica), srdcový infarkt, zlyhanie srdca, zlyhanie obličiek, poškodenie zraku a pod. Preto ho považujeme za takzvaného tichého zabijaka. Aj preto je taká dôležitá pravidelná kontrola krvného tlaku u lekára, a veľmi ľahko si ho dnes môžeme pravidelne merať aj sami v domácich podmienkach.

Aký tlakomer si mám kúpiť, aby mi poskytol vierohodné údaje o mojom krvnom tlaku, teda aby bol dostatočne spoľahlivý?

Dnes sú už dostupné v každej lekární kvalitné a spoľahlivé plnoautomatické tlakomery, preto by sa mal nachádzať takýto jednoduchý a potrebný prístroj v každej domácnosti. V zásade si treba kupovať značkové tlakomery s certifikátom. Najjednoduchšie si krvný tlak zmeriame plnoautomatickým digitálnym tlakomerom, ale zásadne s manžetou na rameno. Tlakomery, ktoré sa nakladajú na predlaktie (zápästie) nie sú vždy a pre každého spoľahlivé (individuálna hrúbka zápästia, variabilný priebeh artérií,...) preto takéto merania môžeme považovať skôr iba za orientačné. Zlatým štandardom v spoľahlivosti merania tlaku krvi samozrejme stále zostáva klasický ortuťový tonometer, každému dobre známy z ordinácie lekára.

Akým spôsobom môžeme predchádzať vysokému krvnému tlaku, ako môže každý z nás ovplyvniť jeho liečbu?

Vysoký tlak krvi liečime v zásade úpravou životasprávy, do ktorej patrí predovšetkým obmedzenie príjmu kuchynskej soli, ďalej primeraná pohybová aktivita – nejaké vhodné rekreačné cvičenia, ako napr. turistika alebo aspoň prechádzky v prírode na čerstvom vzduchu, plávanie, bicyklovanie a podobne. Potrebne je tiež eliminovať, alebo skôr naučiť sa zvládať stresové situácie, čo sa zvyčajne nedá na sto percent zabezpečiť, hoci v každom odporúčaní pre hypertonikov sa píše „vyvarujte sa stresu!“. Preto ja svojich pacientov a klientov skôr učím, ako stres zvládať a kompenzovať, nakoľko vyhnúť mu (v dnešnej uponáhľanej a pretechnizovanej dobe) sa jednoducho nedá. Veľmi dôležité, ba priam nutné, je pri prevencii a liečbe vysokého tlaku krvi dôsledne liečiť (teda „držať na uzde“, t.j. pod kontrolou) aj všetky pridružené ochorenia. To znamená, keď mám obezitu, snažím sa ju zredukovať, keď mám cukrovku, treba ju dobre kompenzovať či už diétou, životaspravou alebo liekmi, keď mám zvýšený cholesterol,



snažím sa ho dostať do normy. Pretože toto sú všetko rizikové faktory, ktoré zhoršujú priebeh a vývoj hypertenzie.

Aké sú ďalšie výhody pravidelného pohybu?

Pohyb = život a výhodou pravidelného pohybu a cvičenia je aj to, že si zvýšime rezervnú kapacitu všetkých orgánov – najmä srdca, pľúc a pohybového systému. Pohyb nám pomáha odbúravať aj stres, znižovať hladinu cholesterolu, krvných tukov – lipidov, znižovať hladinu cukru, je teda aj prevenciou cukrovky, viacerých pohybových ochorení, ako je napr. osteoporóza, osteoartróza a pod. Čokoľvek urobíme pre svoje zdravie pohybom, môže sa nám niekoľkonásobne vrátiť v lepšej kondícii, v lepšom zdravotnom stave najmä v strednom a vyššom veku. Lebo dôležité je „nielen pridať roky k životu, ale aj pridať život k rokom“ – inými slovami povedané – dožiť sa aktívnej staroby v dobrom zdraví a kondícii (nie na lôžku či vozíčku).



AKO NÁM PRI TOM MÔŽU POMÔČŤ PRÍRODNÉ PRODUKTY ENERGY?

V praxi sa mi veľmi dobre osvedčili dva bylinné koncentráty zo základného pentagramu produktov Energy.

Najskôr je to **RENOL** (bioinformačný bylinný koncentrát s originálnym zložením 15 druhov liečivých bylín), ktorého užívanie začíname vždy nižšou dávkou, t.j. 2 až 3 x denne po 2 až 3 kvapky v pohári vody

s postupným zvýšením dávky po 7–10 dňoch až na obvyklých 2 až 3 x denne po 6 kvapiek (maximálne dávkovanie je 3 x 9 kvapiek). Po 3 týždňoch nasleduje týždenná prestávka a trojtýždňový cyklus užívania niekoľkokrát zopakujeme (takou dávkou, akou sme prvý cyklus končili). Nasleduje prestávka 2 až 3 týždne a rovnaký postup zopakujeme s bylinným koncentrátom **KOROLEN** (obsahuje výťažok 17 vhodne zvolených druhov bylín).



Súčasne je vhodné užívať aj koloidný minerálny prípravok **FYTOMINERAL** 3 až 4 x denne po 5 až 7 kvapiek v pohári vody po jedle, alebo 20 až 30 kvapiek rozpustených v 2 litroch čistej vody a počas dňa vypiť – tento druhý spôsob nám zároveň zabezpečí dostatočný denný pitný režim.

Z doplnkových, resp. tzv. nastavbových prípravkov Energy je vhodný **CELITIN** (originálny prípravok obsahujúci kombináciu prírodných látok – lecitínu, Gingka biloby a bioinformačnej zložky. Užíva sa spravidla 1 x denne 1 kapsula



ráno nalačno. Vhodným doplnkom výživy je tu tiež **FLAVOCEL** (prírodný vitamín C s bioflavonoidami, lbištekom sudánskym,...) ktorý odporúčam užívať 2 až 3 x denne 1 tabletu po jedle a tiež novší prípravok **BIOMULTIVITAMIN**, ktorý je bohatým zdrojom prírodných vitamínov, antioxidantov napr. z Rakytníka rešetliakového, Aloe vera, Granátovníka, včelej materskej kašičky a ďalších prírodných zdrojov, užíva sa 1 kapsula 1 x denne po jedle.

Všetky tieto prípravky ako doplnky výživy, resp. doplnky liečby, môžeme užívať aj popri klasickej medikamentóznei terapii, ak ju máme lekárom naordinovanú.

*MUDr. Július Šipoš, kardiológ,
Centrum ZDRAVÉ SRDCE*

