

# OBSAH

<b>K TÉTO KNIZE</b>	5
<b>RIZIKOVÝ FAKTOR VYSOKÝ KREVNÍ TLAK</b>	6
Další rizikové faktory	6
Vysoký krevní tlak je častý!	7
Co je to vysoký krevní tlak?	8
Regulace krevního tlaku	8
<b>PŘÍČINY VYSOKÉHO TLAKU KRVE</b>	10
Je hypertenze dědičná?	10
Nadváha je velmi častá!	11
Příliš mnoho soli škodí!	11
Kalium místo natria	13
Kalcium a magnezium	13
Selen a jiné stopové prvky	14
Není tuk jako tuk	14
Jaký význam mají káva a alkohol?	15
Jsem alkoholik?	16
Stres je reakce	16
Chování typu A	17
Existuje hypertonický typ osobnosti?	18
Vysoký krevní tlak vzatý doslova!	18
Vysoký krevní tlak nebolí!	19
Prostředí a hypertenze	19
Výživa	19
Sociální prostředí	20
Poměry bydlení, hluk, horko	20
Chemická zátěž	21
Organické příčiny	21
Léky	21
Co má chrápání společného s vysokým krevním tlakem?	22
Kouření a krevní tlak	23
Jak se zbavit kouření?	23
Jak zabráním tloustnutí bez cigarety?	24
Jsou odlišnosti mezi muži a ženami?	24
Mladí hypertonici	25
Hypertonici středního věku	25
Hypertenze ve stáří	26

<b>MĚŘENÍ KREVNIHO TLAKU</b>	27
Měření krevního tlaku lékařem	27
Měření v lékárně a obchodním domě	28
Měření krevního tlaku samotným pacientem	28
<b>DOPROVODNÁ ONEMOCNĚNÍ</b>	29
Cukrovka	29
Poruchy metabolismu tuků	30
Nadváha	30
Zvýšená kyselina močová	31
Nemoci srdce	31
Nemoci ledvin	31
Cévní choroby	31
Hypertenze v těhotenství	32
Sexualita a vysoký krevní tlak	32
Jaký význam má nízký krevní tlak?	32
<b>LÉČBA</b>	34
Jak mám začít svůj krevní tlak snižovat?	34
Tlustí to mají těžké!	35
Proč jsou diety nebezpečné?	35
Hubnout – ale jak?	36
Zredukovat kalorie	38
Méně kuchyňské soli	39
Místo soli koření	40
Námítky proti omezení soli?	41
Zdravá výživa při vysokém krevním tlaku	41
Zvládnutí stresu	41
Stres	42
Uvolnění – jak na to?	44
Autogenní trénink	44
Progresivní svalová relaxace (podle Jacobsena)	44
Jóga nebo meditace?	45
Význam dýchání	45
Co je to biologická zpětná vazba?	45
Odpočinek, spánek, dovolená, lázně, hobby	46
Česnek a jmelí	46
<b>MEDIKAMENTÓZNÍ LÉČBA</b>	48
Zkušenosti ze studií	48

Jak zacházet s vedlejšími účinky	49
Co říká „Přiložený letáček“?	49
<b>SPORT</b>	52
Je sport u vysokého krevního tlaku problematický?	52
Kteří hypertonici směji pěstovat sport?	52
Vhodné a nevhodné druhy sportu!	53
Jak si vybrat vhodný sport?	53
Jaký druh zátěže je vhodný?	55
Rozhodující je podíl síly v pohybu!	56
Správná míra ve sportu!	57
Tréninkový rozsah!	57
Ctižádost ve sportu je nezdravá!	58
Co se vlastně děje s krevním tlakem při sportu?	58
Krevní tlak při dynamické zátěži, jako je běh, plavání atd.	59
Krevní tlak při statické práci	59
Proč je škodlivé tlakové dýchání?	60
Správné dýchání při sportu	60
Jsou výkyvy krevního tlaku při sportu pro hypertoniky nebezpečné?	61
Může sport krevní tlak snižovat?	61
Pro zdraví je zvláště důležitý ještě další faktor:	62
Může sport nahradit léky?	62
Vytrvalostní sport je pro hypertonické pacienty ideální formou zátěže!	63
Do jaké míry jsou pro hypertonika nebezpečné silové sporty?	65
Hraje krevní tlak při hře nějakou roli?	66
Jak nebezpečná je hra v kuželky?	70
Hry jako tenis a stolní tenis jsou rizikové!	70
Je možné odstranit sportem strach a stres?	71
Šplhá na horách do výšky také krevní tlak?	71
Jak silný vliv má dráždivé klima u moře?	72
Sauna a vysoký krevní tlak?	73
Jakou teplotu zvolit?	73
Nechává chladná voda také krevní tlak „chladným“?	73
Jak chladná smí být voda při plavání?	74
Rizikové sporty a vysoký krevní tlak!	74
Krevní tlak při plachtění, surfování a vodním lyžování	75
Kdo má vyšší krevní tlak, kůň, nebo jezdec?	76
Alpští lyžaři a vysoký krevní tlak!	76

Který sport pro hypertoniky-nesportovce?	76
Aktivita a uvolnění: je v tom rozpor?	77
<b>SPRÁVNÁ VÝŽIVA</b>	78
Správný výběr potravin	78
Senzibilizace chuti	79
Redukovat váhu	80
Upevnit úspěch v hubnutí	81
Dlouhodobě udržovat normální váhu	81
Neslaná dieta i v restauraci	81
Učit se novým způsobům výživy a udržet si je	82
<b>POKYNY K RECEPTŮM</b>	83
Co je třeba vědět, než začneme	85
Speciální dietní den – 600 kcal	87
Speciální dietní den – 800 kcal	88
Redukční dieta s 1200 kcal	90
<b>DOSAVADNÍ BILANCE</b>	120
Speciální dietní den – 750 kcal	121
Speciální dietní den – 1100 kcal	123
Redukční dieta s 1500 kcal	126
<b>DODATEK – TABULKY</b>	153
<b>SLOVO PŘEKLADATELE K RECEPTŮM</b>	170