

Obsah

/ Předmluva	11
/ Úvod	14
1. O krevním tlaku se stále mluví a mluví... Má smysl se zajímat o krevní tlak, když nemám žádné potíže? Je ale fakt, že dědeček umřel v 60 letech na mozkovou mrtvici a maminka má vysoký tlak. Mám něco dělat preventivně, abych také tak nedopadl?	14
2. Co je to krevní tlak?	15
3. Co je to systolický a diastolický krevní tlak?	15
4. Co je to pulsní tlak?	15
5. Je krevní tlak v klidu pořád stejný?	16
6. Jak moc stoupá krevní tlak po námaze?	16
7. Jaký je normální krevní tlak?	16
8. Liší se výška krevního tlaku u dětí a u dospělého?	16
9. Které mechanismy se v lidském těle podílí na regulaci krevního tlaku?	17
/ Vysoký krevní tlak, definice, rozdělení, primární a sekundární hypertenze	18
10. Co je to vysoký krevní tlak (hypertenze)?	18
11. Jak dělíme hypertenzi?	19
12. Znají se alespoň nějaká fakta o primární hypertenzi?	19
13. Jaké příčiny má sekundární hypertenze?	19
14. Co je to syndrom obstrukční spánkové apnoe?	20
15. Jak se léčí syndrom obstrukční spánkové apnoe?	21
16. A co ledvinná onemocnění – je zde nějaká speciální léčba?	21
17. Mám závažné endokrinologické onemocnění a také velmi kolísavý tlak, musí mě sledovat specialista?	22
18. Je vysoký krevní tlak v těhotenství nebezpečný?	22
19. Které látky mohou zvyšovat krevní tlak?	22

/ Hypertenze – stadia, výskyt, komplikace	24
20. Má hypertenze nějaká stadia?	24
21. Kolik osob v populaci má hypertenzi?	24
22. Je hypertenze nebezpečná?	24
23. Co je horší, vysoký systolický tlak nebo vysoký diastolický tlak?	25
24. Jak často máme kontrolovat krevní tlak u běžné populace?	25
25. Jaké má hypertenze příznaky?	26
26. Jaké má hypertenze komplikace?	26
27. Můj soused dostal z vysokého krevního tlaku mozkovou mrtvici. Co se mu vlastně stalo?	26
28. Jak se projevuje srdeční selhání způsobené hypertenzí?	27
29. Jak by se projevoval srdeční infarkt?	27
30. Co je to metabolický syndrom?	27
/ Měření krevního tlaku	29
31. Jak se krevní tlak měří?	29
32. A co historie? Kdo vymyslel měření krevního tlaku?	30
33. Jaké je vybavení k neinvazivnímu měření krevního tlaku?	30
34. Jak široká má být manžeta?	31
35. Mám při měření tlaku sedět nebo stát a jak?	32
36. Jak moc mám manžetu nafouknout a jak rychle vypouštět?	32
37. Kam se správně pokládá fonendoskop? Kdy odečítáme systolický a kdy diastolický tlak?	33
38. Na které končetině se krevní tlak měří? Říká se, že na té blíž srdci...	33
39. Jak přesně mám krevní tlak měřit? Mám měření několikrát opakovat? Jaké jsou nejčastější chyby při měření?	33
40. Co když je mi dobře a naměřil jsem si nízký nebo moc vysoký tlak?	34
41. Je vhodný domácí tonometr? Sousedka mi říkala, že je měření stejně nepřesné...	35
42. Jsou vhodné zápěstní tonometry?	35
43. Jak si tedy mám správně vybrat tonometr?	35

/ Vyšetření při hypertenzi, stanovení rizika	37
44. Jaká vyšetření mi lékař provede při stanovení diagnózy hypertenze?	37
45. Co je to tlakový Holter a jak se hodnotí?	38
46. Jaké hodnoty tlaku mám dosáhnout při zátěžovém vyšetření?	39
47. Má hypertenze vliv na velikost a funkci srdce?	39
48. Jak prokážeme zbytnění levé komory srdeční?	39
49. Jaký nález má hypertonik na očním pozadí?	40
50. Má lékař při vyšetření stanovit i výšku rizika onemocnění srdce?	40
51. Jak se toto riziko stanovuje a má to nějaký vliv na další léčbu?	41
52. Kdy se provádějí speciální vyšetření ke zjištění příčiny vysokého krevního tlaku?	42
53. Co je to syndrom bílého pláště?	42
54. Co je to maskovaná hypertenze?	43
/ Léčba hypertenze	44
55. Jak se vysoký tlak léčí?	44
56. Jaký tlak mám mít při správné léčbě?	44
57. Co mám udělat, pokud je mi špatně a naměřil jsem si vysoký krevní tlak?	45
58. Zjistili mi vysoký krevní tlak, bude mě to nějak omezovat v běžném životě?	45
59. Jak si mohu snížit krevní tlak?	45
60. Proč je vhodná tělesná aktivita?	46
61. Jaká jsou základní pravidla pro sestavení kondičního programu?	47
62. Pokud budu trénovat rychlou chůzí, jak rychle mám jít a jakou vzdálenost?	48
63. Co je to vlastně severská chůze? Jaké mám mít vybavení?	52
64. Jak si mám kontrolovat správnou tepovou frekvenci?	54
65. Je vhodný krokoměr ke stanovení správné pohybové aktivity? Co vlastně měří?	55
66. Mám se na tělesnou aktivitu nějak připravit?	55
67. Mohu chodit do sauny, když mám vysoký krevní tlak?	56
68. A co sex, mohu plnohodnotně sexuálně žít při vysokém krevním tlaku?	56

69.	Zvyšuje alkohol krevní tlak?	56
70.	Co pít čaje, je vhodné při vysokém krevním tlaku?	57
71.	A co kávačka? Já bez ní nemůžu být...	57
72.	Sníží se mi krevní tlak pokud zhubnu?	58
73.	Jak mám zdravě zhubnout? Co je to bazální metabolismus?	60
74.	Zhoršuje kouření prognózu pacienta s hypertenzí?	65
75.	Jak mám přestat kouřit?	65
76.	A co ten cholesterol? Je to opravdu tak významný rizikový faktor? A co jiné tuky?	69
77.	Mohu sám hladinu tuků v krvi ovlivnit?	71
78.	A co potravinové doplňky?	71
79.	Proč mám omezit solení a jak?	72
80.	A co pitný režim?	72
81.	Opravdu nemám pít minerálky?	72
82.	Které minerálky obsahují nejvíce solí?	73
83.	Mám stresové zaměstnání, může mi to zvýšit krevní tlak?	73
84.	Jaké se používají při léčbě hypertenze léky?	74
85.	Co jsou to betablokátory a jaké mají nejčastější nežádoucí účinky?	77
86.	Co jsou to diuretika a jaké mají nejčastější nežádoucí účinky?	78
87.	Co jsou to blokátory kalciového kanálu a jaké mají nejčastější nežádoucí účinky?	79
88.	Co jsou to ACE inhibitory a jaké mají nejčastější nežádoucí účinky?	79
89.	Co jsou to sartany a jaké mají nejčastější nežádoucí účinky?	80
90.	Jaké ostatní léky lze použít k léčbě hypertenze a jaké mají nejčastější nežádoucí účinky?	80
91.	Je nutná kombinace léků nebo stačí jeden druh?	81
92.	Jak dlouho budu léky užívat? Snad ne celý život?	81
93.	Co se stane, pokud zapomenu vzít léky?	81
94.	Můžu léky sám vysadit?	82
95.	Jak často musím chodit na kontrolu?	82
/ Nízký krevní tlak		83
96.	A nízký krevní tlak – jaká je jeho hodnota?	83
97.	Co je to ortostáza?	83

98. Jaké příčiny má nízký krevní tlak? 83
99. Může být nízký krevní tlak nebezpečný? 84
100. Musí se nízký krevní tlak léčit a jak? 84

/ Závěr 85

101. A co říci na závěr? 85

/ Zkratky 86

/ Literatura 87

/ Obrazková příloha