

Všetko čo potrebujete vedieť o vysokom krvnom tlaku a vysokom cholesterole

Ak Vám pri vyšetrení u lekára zistili vysoký krvný tlak a vysoký cholesterol, upravte svoj životný štýl! Je to prvý dôležitý krok k zníženiu rizika infarktu myokardu, cievnej mozgovej príhody a iných kardiovaskulárnych komplikácií. Je dôležité robiť malé postupné zmeny, pretože úprava stravovacích návykov musí byť celoživotná.

Ako to doceliť?



Máte nadváhu?

Je nutné zredukovať hmotnosť.



Fajčíte?

Zbavte sa tohto zlozvyku!



Zaradte pohyb do Vášho života.

Doprajte si každý deň aspoň 30 minút pohybu: prechádzka, cvičenie, plávanie, bicyklovanie, či tanec.



Zmeňte svoje stravovacie návyky.

Zamerajte sa na zaradenie vhodných potravín do Vášho jedálneho lístka. Nájdete ich na ďalšej strane. Vyvarujte sa menej vhodných a nevhodných potravín.



Užívajte predpísané lieky každý deň.

Pokiaľ režimové opatrenia nie sú dostatočné, lekár Vám predpíše lieky, ktoré znižujú vysoký krvný tlak a vysoký cholesterol. Keďže v liečbe hypertenzie je často potrebná kombinácia liekov, pre jednoduchšie dodržiavanie liečby oboch ochorení (vysoký tlak krvi a vysoký cholesterol), je k dispozícii kombinácia 2 až 3 liekov v jednej tablete.

Odporúčané potraviny a ich množstvo pri dyslipoproteínémii

Potraviny	Odporúčané	V obmedzenom množstve	Nevhodné
Tuky	Olivový olej, avokádový olej, olej z masných rýb.	Rastlinné oleje, slnečnicový, sójový, repkový, tekvicový.	Maslo, oškvarky, palmový a kokosový olej, stužené margaríny.
Ryby	Všetky chudé ryby sladkovodné i morské.	Mastné ryby (makrela, losos, sled', tuniak, ikry).	Rybie vnútornosti, smažené ryby.
Mäso	Biele mäso, hydina bez kože, telacie, mladé jahňacie.	Chudé hovädzie, šunky.	Kačica, hus, bravčové, prerastené hovädzie, párky, salámy, vnútornosti, údeniny.
Polievky	Zeleninové, bez zápražky, odtučnený vývar.	Strukovinové polievky.	Tučné polievky z mäsa, zaprážané, smotanové.
Mliečne výrobky	Nízkoťučné mlieko a mliečne výrobky s obsahom tuku menej ako 2 %.	Polotučné mlieko, syry do 30 % tuku v sušine.	Plnotučné mlieko, kondenzované mlieko, smotana a smotanové nápoje.
Vajcia	Bielko.	1-3 vajcia za týždeň len na prípravu jedál.	Vaječný žĺtok a majonézové šaláty.
Ovocie a zelenina	Všetka čerstvá a mrazená zelenina, čerstvé a sušené ovocie.	Zemiaky, banány.	Hranolky, smažené zemiaky, chipsy, smažená zelenina, solené zeleninové konzervy.
Orechy/ semená	30 g neslaných, nepražených orechov denne.	Vlašské orechy, lieskové orechy, mandle, pečené gaštany, mak.	Kokosové a búrské orechy.
Strukoviny	Fazuľa, hrach, šošovica, sója, cícer.		
Chlieb a pečivo	Celozrnný tmavý chlieb, bezvaječné cestoviny.	Netučné pečivo.	Zákusky, torty, croissant.
Dezerty a cukrárenské výrobky	Želé, ovocná vodová zmrzlina, ovocné nesladené šaláty.	Koláče a múčniky pripravené z ovsených vločiek.	Zmrzliny, nanuky a nanukové torty, čokoláda, kokosové tyčinky, napolitánky.
Nápoje	Čaj, filtrovaná káva, nízkoenergetické nealkoholické nápoje.	Kakao, ovocné koktaily.	Čokoládové nápoje, alkohol, cukríky.
Rôzne	Koreniny všetkého druhu, jogurtové (nízkoťučné) dresingy.	Dresingy s nízkym obsahom tuku.	Prisoľovanie, smotanové dresingy, majonéza, hot dog, hamburger, langoše.

ZÁZNAMNÍK

domáceho monitorovania TK



Cieľové hodnoty TK¹

120-129/70-79
mmHg

Pacienti 18 – 79 rokov*

*u pacientov 65-79 rokov ak je liečba dobre tolerovaná, inak TK < 140/80 mmHg

Cieľové hodnoty LDL-Chol²

Kardio- vaskulárne riziko	Cieľové hodnoty LDL-C
Veľmi vysoké	<1,4 mmol/l
Vysoké	<1,8 mmol/l
Stredné	<2,6 mmol/l
Nízke	<3 mmol/l



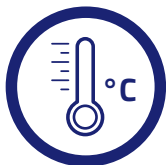
Ako si správne merať tlak krvi?



Žiadne fajčenie, kofeín, jedlo, lieky alebo cvičenie 30 minút pred meraním



Tichá miestnosť



Príjemná teplota



Relaxujte 3-5 minút



Nerozprávajte počas a medzi meraniami

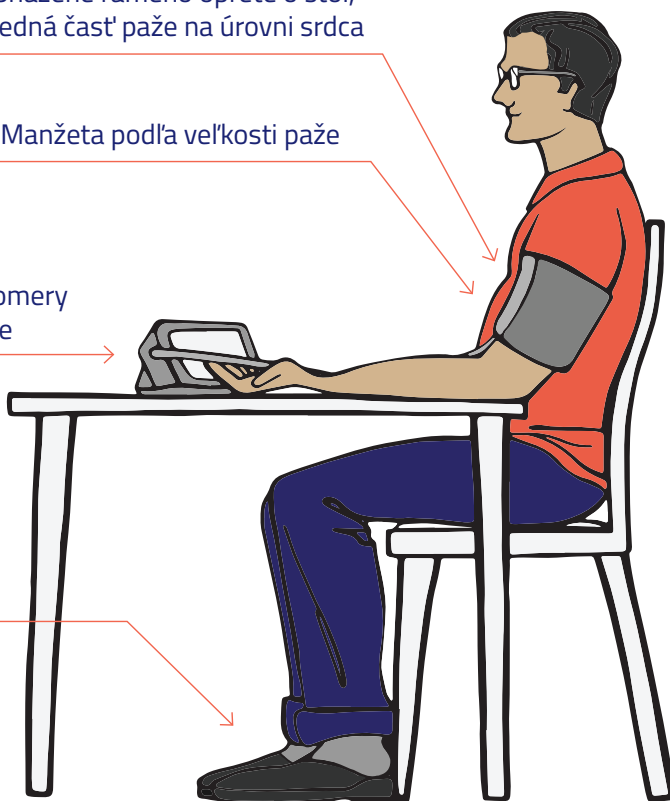
Obnažené rameno opreté o stôl, stredná časť paže na úrovni srdca

Manžeta podľa veľkosti paže

Chrbát opretý o stoličku

Používajte validované tlakomery s manžetou na ramene

Nohy neprekrížené, chodidlá na podlahe



Ráno, pred užitím liekov

2 merania s 1 minútovou prestávkou



Večer, pred jedlom

2 merania s 1 minútovou prestávkou

Záznamník domáceho monitorovania tlaku krvi

		Čas merania	Systolický TK	Diastolický TK	Srdcová frekvencia	Poznámka
1. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
2. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
3. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
4. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
5. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
6. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
7. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
Priemer meraní (bez 1. dňa)						

SERVIER
moved by you

**Charta
70/2028**



VÁŠ PARTNER

v liečbe hypertenzie

www.servier.sk

*Spoločnosť SERVIER Slovensko spol. s r.o. podporuje edukáciu a aktivity súvisiace s iniciatívou Charta 70/2028 (<https://www.sks.sk/news/charta-702028>)

SERVIER SLOVENSKO spol. s r.o., Bottova 2A, 811 09 Bratislava, tel.: +421 2 59 20 41 11, www.servier.sk