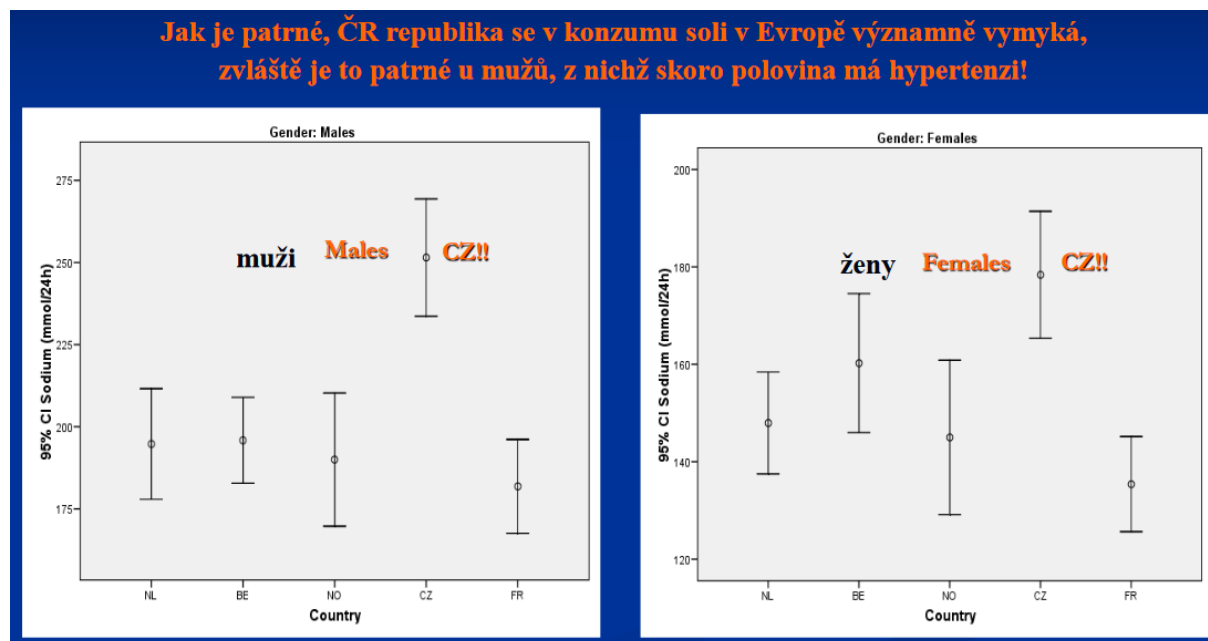


Světový den hypertenze je stanoven na den 17. května Světovou ligou proti hypertenzi. Každým rokem stoupá počet úmrtí na nemoci, které zapříčinil vysoký krevní tlak. Hypertenzi trpí podle WHO 1,5 mld. lidí, z toho 2 mil. Čechů. Preventivní prohlídky u praktického lékaře nejsou pro obyvatele ČR samozřejmostí, proto jsou zde další statisíce těch, kteří o své nemoci nevědí. Světový den hypertenze 17. května si vytkl za cíl upozornit, že tlak zvyšují nadbytečné kilogramy, tím také roste riziko mrtvice, infarktu, cukrovky, selhání ledvin a některých typů rakoviny.

Hypertenze je definována jako opakované překročení krevního tlaku 140/90 mmHg naměřené minimálně při dvou různých měřeních. V posledních letech je z prohlídek patrné, že hypertenze nepostihuje pouze dospělé osoby, ale již i děti.

Tlak je nejčastěji zvýšen přemírou solení a nadbytečnými kilogramy. Což potvrzuje i fakt, že Češi jsou smutnými šampióny právě v příjmu soli. Ze studií je prokázáno, že konzumujeme i 18 g soli denně oproti doporučeným 5g/den.



Právě vysoký příjem soli zvyšuje nejen riziko hypertenze, ale vyvolává žížen a tím i konzum kaloricky bohatých nápojů (např. u dětí tzv. soft drinky)- prázdné kalorie a výsledkem je nadváha/obezita, která je rovněž nezávislým rizikovým faktorem hypertenze.

Správnou váhu má v ČR pouze 30 % mužů a 40 % žen. Přitom stačí i malé změny životních návyků, jež mohou pomoci snižovat nadváhu.

Výskyt hypertenze roste také s věkem, hypertenzi má 72 % mužů a 64 % žen ve věku 55 – 64 let, přičemž 25 % nemocných o své chorobě vůbec neví!

Prvotní příznaky jsou často nespecifické. Patří mezi ně bolesti hlavy, únava, poruchy soustředění, bušení srdce, bolesti na hrudi, návaly horka a další. Jestliže není hypertenze včas odhalena a léčena, může dojít k poškození orgánů.

A co vy? Znáte svůj krevní tlak?

Vzhledem k faktům ohledně vysoké konzumace soli v ČR v roce 2016 inicioval hlavní hygienik MUDr. Vladimír Valenta Ph.D. výzvu „**Solme s rozumem**“, která má za cíl nastartování a následný rozvoj aktivit na podporu zdraví a prevenci nemocí v oblasti snížení konzumace soli. K výzvě se může přidat každý, stačí si prostudovat její náplň a zaregistrovat se pomocí formuláře na stránkách <http://mene-solit.cz/>

Zdroj: http://szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/Nove/saw_2016/Prof_Janda_Czech_SAW_2016_.pdf
<https://www.ikem.cz/cs/svetovy-den-hypertenze-2016/a-2743/>
<https://www.krevni-tlak-omron.cz/neprehlednete/svetovy-den-hypertenze>