

HYPERTENZIA AKO TICHÝ ZABIJAK

PREČO JE NEBEZPEČNÁ?

Vysoký krvný tlak nebolí, a práve to je najčastejší dôvod, prečo ho mnoho ľudí nerieši. Ak aj necítite žiadne priame príznaky, neznamená to, že Vám neškodí.



MAJTE HYPERTENZIU POD PALCOM

Odmerajte si krvný tlak **Zdravomerom** v aplikácii Union a získajte personalizované odporúčania pre Vaše zdravie.

Každý piaty pacient, ktorý navštívi svojho všeobecného lekára a je mu zmeraný tlak, ho má **vyšší**, pričom **o tom vôbec nevie**.

Z dát Unionu vyplýva, že približne 23 % dospelých má diagnostikovanú jednu z hypertenzných diagnóz.

Poznáte hodnoty svojho krvného tlaku?

Hodnoty	systolický (mmHg)		diastolický (mmHg)
Optimálny TK	pod 120	a	pod 80
Normálny TK	120 - 129	a/alebo	80 - 84
Vyšší TK	130 - 139	a/alebo	85 - 89
1. stupeň hypertenzie	140 - 159	a/alebo	90 - 99
2. stupeň hypertenzie	160 - 179	a/alebo	100 - 109
3. stupeň hypertenzie	≥ 180	a/alebo	≥ 110
Izolovaná systolická hypertenzia	≥ 140	a	< 90



Príznaky, pri ktorých zvýšiť pozornosť:

- bolesti hlavy
- hučanie v ušiach
- pichanie pri srdci
- začervenanie v tvári
- únava
- závraty
- tlak na hrudi
- nespavosť

S rastúcim vekom má krvný tlak tendenciu sa zvyšovať.

Zmena životného štýlu je základom prevencie srdcovo-cievnych ochorení a len vďaka nej môžeme zabrániť, alebo minimálne oddialiť nástup hypertenzie.

Tipy na zlepšenie životného štýlu:

- Obmedzte príjem soli
- Dbajte na vyváženú stravu
- Pravidelne sa hýbte
- Udržujte si zdravú telesnú hmotnosť
- Obmedzte alkohol a kofeín
- Doprajte si kvalitný spánok
- Vyhýbajte sa stresu



Na pravidelné meranie krvného tlaku môžete využívať aj **Zdravomer, ktorý nájdete v mobilnej aplikácii Union zdravotnej poisťovne**. Vďaka nej si svoj **krvný tlak môžete merať** nielen v pohodlí domova, ale kdekoľvek práve ste.