

Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 3. díl

„Šestero rad pro normální krevní tlak“



Další díl seriálu o zdraví jsem se rozhodla věnovat tématu, který bude pro mnoho lidí aktuální, neboť vysokým krevním tlakem (arteriální hypertenzí) trpí v České republice v současné době přibližně 40% dospělé populace do 65 let. Podle mě číslo hodně vysoké a vím, že pokud by lidé přijali za své určitá opatření, tak by tak vysoké být ani nemuselo. Všeobecně platí, že pokud si při opakovaných měřeních zjistíte v klidu vyšší tlak než 140/90 mmHg, trpíte arteriální hypertenzí. Tuto diagnózu však vždy musí stanovit lékař. Velká nástraha při vysokém krevním tlaku spočívá v tom, že nebolí, proto lidé nejsou příliš motivováni k razantnějším změnám životního stylu, které doplňují léčbu tabletkami, a které by vedly k jeho stabilizaci. Dlouhodobý vysoký krevní tlak je ovšem rizikovým faktorem pro možné poškození srdce a cév vedoucí k cévní mozkové příhodě, infarktu myokardu či srdečního a ledvinného selhání.

Nyní tedy již k samotnému šesteru rad, které Vám mohou pomoci normalizovat Váš vysoký krevní tlak či sloužit jako jeho účinná prevence:

1.) Udržujte si doporučený obvod v pase - u mužů do 94 cm a u žen do 80 cm. Proč? Protože tuk v oblasti břicha prokazatelně zvyšuje nároky na krevní oběh.

2.) Stravujte se podle následujících zásad:

Omezte solení a konzumaci průmyslově vyrobených potravin s vysokým obsahem soli (uzeniny, konzervované výrobky, chipsy, solené tyčinky, fast-foodové pokrmy, polotovary, instantní pokrmy, tavené sýry...) a pití minerálek s obsahem sodíku vyšším než 150mg/l. Proč? Protože sodík obsažený v soli při nadbytku zvyšuje krevní tlak.

Zvyšte příjem ovoce a zeleniny Proč? Protože ovoce a zelenina obsahuje draslík, který má opačné účinky, než výše zmiňovaný sodík. (Poznámka: vyšší příjem draslíku však nemusí platit při stavech selhávání ledvin – držte se doporučení lékaře).

Myslete i na příjem vápníku obsažený například v mléku, mléčných výrobcích, máku či tvrdé pitné vodě. Proč? Vápník může krevní tlak naopak snižovat.

Zařadte do svého jídelníčku mořské ryby, semínka, ořechy a kvalitní oleje. Proč? Protože tyto zdroje příznivě ovlivňují zdraví srdce a cév.

Omezte konzumaci kávy (obzvláště turecké) na maximálně 2 šálky denně.

3.) Nekuřte nebo kouřit přestaňte. Proč? Protože cigaretový kouř jednak krevní tlak zvyšuje a jednak narušuje výstelku cév, kdy se do takto narušené stěny cévy snadněji ukládá například cholesterol obsažený v cirkulující krvi.

4.) Regulujte příjem alkoholu na maximálně 0,5 litru piva, 2 dcl vína nebo 5 cl lihoviny denně a vyhýbejte se zvýšené nárazové konzumaci alkoholických nápojů.

5.) Vyhýbejte se stresu a naučte se odpočívat. Proč? Protože stres zvyšuje tlak za účelem nabuzení celého organismu v rámci obranné reakce vůči stresové zátěži.

6.) Pravidelně se hýbejte (alespoň 4x týdně po hodině). Vyberte si pohyb, při kterém se zadýcháte, ale zároveň budete moci mluvit alespoň v holých větách. Taková intenzita fyzické aktivity posiluje srdečně-cévní systém a zvyšuje kondici.

A má úplně poslední osobní rada na závěr – myslete na své zdraví nejen kvůli sobě, ale i kvůli svým blízkým, kteří Vás mají rádi, a pro které jste důležitou osobou v jejich životech.

Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113