

Doc. MUDr.

**ŠTEFAN
FARSKÝ,**

CSc, FESC

špičkový slovenský odborník na hypertenziu

ROZHOVOR

Hypertenzia a dovolenky

Pozor na tlak. Ohrozuje nás. Svetový deň hypertenzie.

Za rozhovor ďakuje: Lubomír Motyčka

Prečo by sme mali vlastne venovať hypertenzii až takú veľkú pozornosť? Iste, je medzi nami, škodí, ale až tak sa na ňu zameriavať?

Hypertenzia je najsilnejší faktor srdcovocievnych ochorení. Vyskytuje sa priam masovo. Tretina dospelých populácie na Slovensku má vysoký tlak. Tretina má tlak na hranici a len tretina má tlak v poriadku.

Prečo sme na tom takto?

Je to vo všetkých civilizovaných krajinách, ale čím je krajina kultivovanejšia, čím je v nej život usporiadanejší, tým sa hypertenzia znižuje.

Nie je to aj vecou vnútorného prežívania, hodnotovým systémom?

Je to skôr otázka kvality toho ktorého štátu. Povedzme, že severské krajiny sú v Európe pomerne najlepšie organizované, majú najcizelovanejší systém. Ľudia sa tam cítia dobre. Všetko funguje. India a Čína už majú tiež veľké problémy s hypertenziou. Majú nadbytok nekvalitných potravín. Podobne u nás Rómovia. Obezita, stres, nefungujúca spoločnosť či komunita, to je najväčší problém. Dobré je vlastne tam, kde je spoločnosť precízne organizovaná, ako sú spomínané severské krajiny, ale aj niekde v džungli v Afrike, kde si žijú svojím životom, odrezaní od civilizácie. Tam problémy s tlakom tiež nemajú. Voľakedy sa napríklad myslelo, že tlak závisí od veku. Štyridsaťročný má tlak 140, 50-ročný 150 a tak ďalej. Nie je to však viazané na ľudskú genetickú výbavu ale na spôsob života. Teraz už máme všetci, nezávisle od veku, jednu normu. Do 140 systolický a do 90 diastolický tlak.

Povedzte si, ako môže človek ovplyvniť svoj tlak?

Kedysi som vypracoval akési desaťročie a mám ho v čakárni. Začínam spôsobom života. Treba si vytvoriť hierarchiu hodnôt. Na prvom mieste je zdravie. Až potom nasleduje úspech, kariéra, rodina. No, ako si zdravie udržať? Spôsobom života. Z hľadiska hypertenzie je veľmi zlá časová tieseň. Buď má človek naozaj toľko úloh, alebo si ich sám vyrába. Nestíha a je z toho nervózný.

Nie je to však jednoduché. Viem napríklad o mladej rodine, ktorá by chcela mať dieťa. Majú byť, za ktorý platia hypotéku 800 eur mesačne. Jeho pracovná pozícia je však zrazu ohrozená. A sú v strese.

Dostal sa do ťažkej situácie, pretože zaťal príliš vysoko. Mal si zobrať byť,

ktorého splácanie zvládne aj pri zhoršenej situácii. Takto si vytvoril stresovú situáciu, v ktorej mu môže stúpať tlak. Zložité sú aj vzťahy na pracovisku. Všetkým konfliktom sa nedá vyhnúť. Ale mnohým sa dá. Ak môžem, vyhнем sa človeku i situácii, ktorá ma naštvie.

Takéto múdrenie však prichádza s vekom. Najmä mladý človek sa konfliktom nevyhýba.

To je pravda. Ale nech nejde do neproduktívnych konfliktov. A nech ich rieši napríklad stíšeným hlasom. Aj keď je to ťažké či nepríjemné. Je lepšie, aj v rodine, porozprávať sa ako kričať. Na Slovensku najmä chlapi vzbíknú, zakričia, buchnú si a to sa treba naučiť ovládať. Nie dusiť v sebe problém, ale pokojne o ňom hovoriť.

Keďže majú dve tretiny obyvateľov Slovenska hypertenziu, alebo sú ňou ohrozené, týka sa toto ochorenie aj dovolenkárov. Predstavme si klasickú situáciu. Posledné dva dni pred dovolenkou sa ešte rýchlo dobieha zamiešané v práci a potom si otec rodiny unavený a vystresovaný sadá na noc za volant. Len aby bola rodina čo najskôr pri mori. Čo to robí s tlakom?

Moja manželka si pomáha tým, že sa už vopred balí a dva dni pred cestou je nachystaná. So všetkým, čo na dovolenku potrebujeme. A je pripravená aj vnútorne. To je prístup, ktorý nezvyšuje krvný tlak. Aj auto si treba dopredu pripraviť. No a šoférovanie ako také, nielen dovolenkové, nám strašne dvíha tlak. Dôležité je nedo-

stať sa do časovej tiesne. Celý život musíme kultivovať nielen jazdu za volantom ale aj samého seba. Na dlhej ceste si treba radšej zobrať nocľah. Je to úplne iná kvalita cesty.

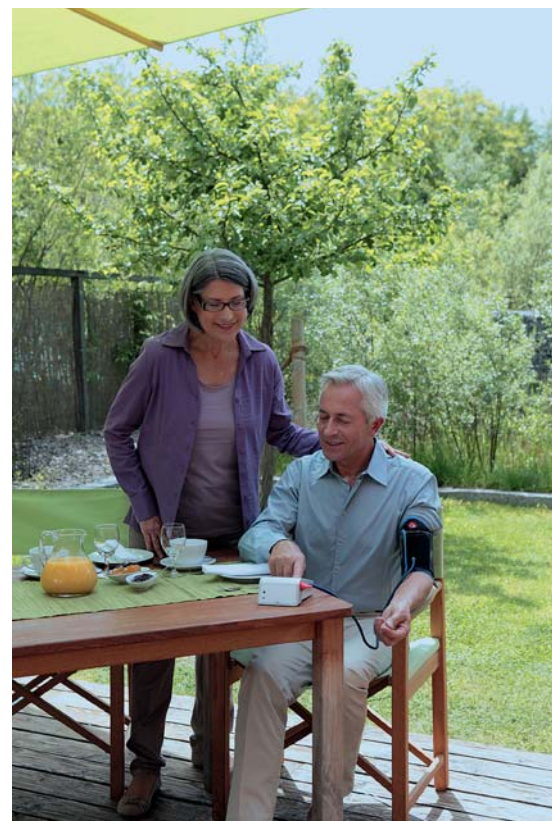
A ako je to s leteckou dopravou? Škodí, neškodí?

Čo sa týka vysokého tlaku a lietania, tam nie sú nejaké kontraindikácie. Letecky môže človek cestovať aj s vysokým tlakom. Je, samozrejme, lepšie, ak je tlak dobre liečený, teda kontrolovaný. Človek by mal byť správne nastavený na liečbu. Druhá otázka sú trombóny, ale to sa už dostávame od tlaku k žilám. Tam sa odporúčajú nejaké antitromboliká, ale to už nie je naša téma.

No a čo s tlakom robí nádherné južné slniečko, za ktorým tak radi cestujeme?

V horúcom počasí máme nižší tlak. Aj doma vidím, že v horúcom počasí majú pacienti nižší tlak, v zime vyšší. Je to logické, lebo cievy sa v zime sťahujú, aby sa telo nestrácalo teplo. V lete sa cievy rozťahujú, aby sa teplo odovzdalo. Keď sa cievy stiahnu, tlak stúpne, keď sa rozťahnu klesne. Na druhej strane, vo veľkej horúčave môže byť ohrozené srdce. Začne pumpovať rýchlejšie, pulz stúpa, čo je signál ísť hneď do chládku. Na samotný tlak to teda nie je záťaž, ale na srdce, ktoré často býva poškodené u ľudí, ktorí majú roky hypertenziu.

Vonku je 35, more má 24. Nie sú nebezpečné takéto teplotné kontrasty?



Nie sú to až také významné rozdiely. I keď, u citlivých ľudí, ktorí majú sklon ku kolapsom, môže ohrozovať aj niečo takéto. Treba sa postupne ochladzovať. Pokiaľ sú ľudia mladí a zdraví, je práve takýto teplotný kontrast veľmi zdravý. Na tom je založená aj sauna. Je to akási cievna gymnastika. Do sauny môžu chodiť aj ľudia s hypertenziou, ale už im neodporúčame šok v studenej vode. Pretože, keď skočíte do studenej vody, tlak sa na chvíľu zvýši aj na 300. Stiahnu sa cievy. Samotné teplo však neprekáža.



pomáha liečiť.



Tensoval duo control

rozumie presne každému srdcu

Presný a spoľahlivý

Tensoval duo control vie vďaka unikátnej technológii zmerať krvný tlak rovnako presne ako ortuťový tlakomer v ordinácii lekára.

Môžu ho používať i tí, ktorí majú nepravidelný srdcový rytmus. Špeciálne tvarovaná manžeta umožňuje bezbolestné nafúknutie a presné nasadenie na pažu.

Prístroj môžu používať 2 osoby a svoje hodnoty si ukladať do pamäte. Tlakomer je nositeľom najvyššieho stupňa presnosti merania podľa nezávislých lekárskejších spoločností. Záručná doba je 5 rokov.

Viac na www.tensoval.sk

Mali by sme sa baviť aj o výškach...

Mnoho ľudí sa vyberie do výšok nad 3 000 metrov, aj vyššie. Tam tlak trochu stúpa. Vplýva na to chlad i nadmorská výška. Ciev sa trochu sťahujú aj vtedy, keď je menej kyslíka. Hypertonicí by si mali brať do takýchto výšok tlakomer, kontrolovať si tlak a prípadne si upraviť dávku liekov.

Čiže aj na dovolenky, nielen do veľkých výšok, by si hypertonik mal brať tlakomer so sebou?

To predsa nie je problém. Tlakomer nezaberie veľa miesta a dáva možnosť kontrolovať situáciu. Viem, hrozí tu situácia, že človek sa začne veľmi pozorovať a hľadá nejaké príznaky. Väčšinou je teda zhoršenie stavu psychická

záležitosť a nie je to skutočná výšková choroba či pobyt pri mori. Je to skôr zvýšené sebaopozorovanie. Dôležitá je aj kondícia. Raz som šiel na Mont Blanc nevyspatý a vo výške 4 100 metrov som bol rád, keď sprievodca prikázal návrat kvôli zhoršovaniu počasia. Potom som šiel znovu po kvalitnom spánku. Zrazu som zvládol to, čo mi predtým robilo problém. Teda naozaj nie je všetko výšková choroba.

Nepokazí si človek dovolenku tým, že si vezme tlakomer? Viac sa sleduje.

Pre domáce merania odporúčame merať si tlak dva krát denne, raz za tri mesiace a vyrátať si priemernú hodnotu zo štrnástich meraní. Na dovo-

lenke či vo veľkých výškach to tiež netreba preháňať. Krátkodobé vzostupy tlaku sú totiž normálne a prirodzené. Pri stúpaní do kopca sa tiež prirodzene zvyšuje tlak a keď si urobíte prestávku, tlak klesne. Netreba sa hneď kvôli tomu vzrušovať. Lebo to tiež dvíha tlak.

Vráťme sa k akejsi štandardnej dovolenke. Máme hotel, služby all inclusive. Možno vtedy urobiť niečo pre svoj tlak?

Treba robiť napríklad pobyty pre hypertonikov a obéznych. Lebo to často súvisí. Deň by sa mal začať plávaním. Až potom ísť na raňajky. Potom sú veľmi dobré rôzne relaxačné cvičenia. Napríklad pilates, joga, vláčne, pomalé, pokojné. Po obede siesta, nejaké hry, znovu plávanie, večera, animácie. Všetko pokojné. Pozornosť treba venovať aj strave. All inclusive je dvojsečná zbraň. Človek chce všetko ochutnať. Treba obmedziť sacharidy, teda chleby a rôzne údeniny, párky. Veľmi dobrá je napríklad fazuľa, šampiňóny. Treba si pozrieť ponuku rýb, zeleniny, jogurtov, ovocia. Na obed je vhodná polievka, nemala by však byť slaná. Na to pozor. Pri hlavnom jedle obmedziť prílohy ako ryžu, zemiaky. Pozor na cukry. Tie výrazne zvyšujú tlak. Treba vynechať kavičky so zákuskami. A keď, tak jeden kúsok a ovocie. Nerobme si ilúzie ani z celozrnného pečiva. Obsahuje viac vláknin, čo je pozitívne, kalórií však toľko ako biele pečivo.

Dovolenka je zároveň príležitosťou trochu meniť v sebe hodnotový systém. Človek má na seba viac času. Treba si budovať vlastné sebavedomie. Cez schopnosť ovládnuť sa, byť striedmy. Nie nás ovládajú chute, ale my si ich ovládame.

Ako si pritom pomôcť? Na rad prichádza takzvaná behaviorálna medicína. Nejdem napríklad na akcie, kde by som podľahol pokušeniu. Na stôl si nedám sladkosti ale zeleninu a ovocie. Večer si hovorím, že ráno pôjdem cvičiť. Tak si hneď pripravím cvičebný úbor, aby ma to ráno tak trochu nútilo splniť vlastný sľub. Je to pozitívna stimulácia samého seba. ■



agentúra
KAMI

PROJEKT HYPERTENZIA.SK

1. téma: situačná hypertenzia
2. téma: soľ, cukor a krvný tlak

ZASTAV SA... POZRI SI... VYBER SI...



Projekt je realizovaný pri príležitosti Svetového dňa hypertenzie 17. mája 2014

Súčasťou je podujatie: **MARTIN PROTI HYPERTENZII**
(sobota 17. mája, od 11.00, areál hotela Turiec)

www.ligaprotihypertenzii.sk

Generálny partner:



pomáha liečiť.

Partneri:








Mediálni partneri:



