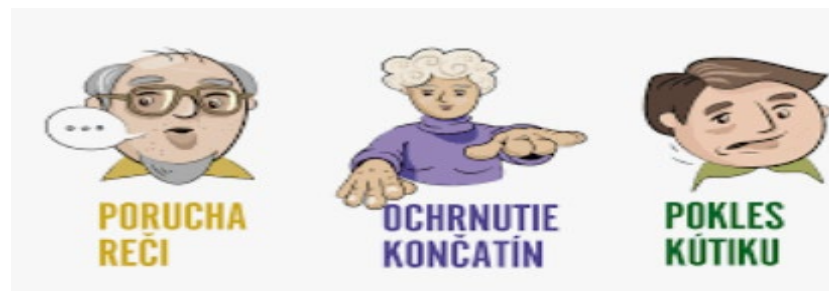
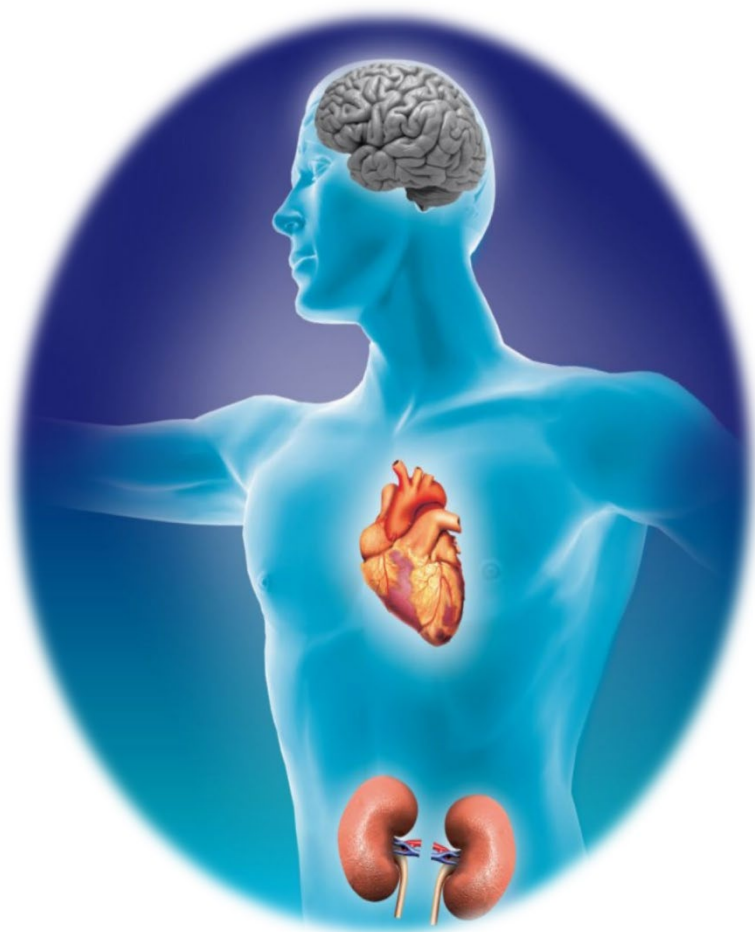


Vekom bližšie k hypertenzii - pripravme sa.

MUDr. Šimková Adriana, PhD.
všeobecná lekárka a internistka,
Pezinok

Prečo liečiť artériovú hypertenziu (AH)?



Koho sa artériová hypertenzia týka?

- Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) postihuje AH **až 25% dospelých populácie** sveta
- Na Slovensku je AH jedným z najčastejších KVO (postihuje približne 30-35% dospelých populácie, 45-55% v populácii nad 65 rokov)
- **Riziko sa zvyšuje vekom**



Rizikové faktory KVO

Neovplyviteľné – vek, genetika, pohlavie

Ovplyviteľné – strava, pohyb, fajčenie,
TK, SF cholesterol, glykémia nalačno,
hmotnosť, obvod pásu

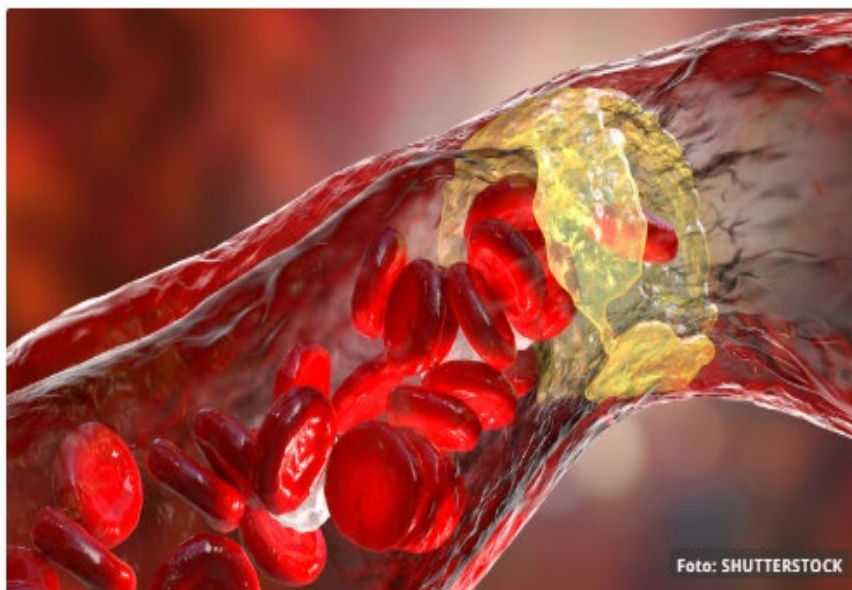
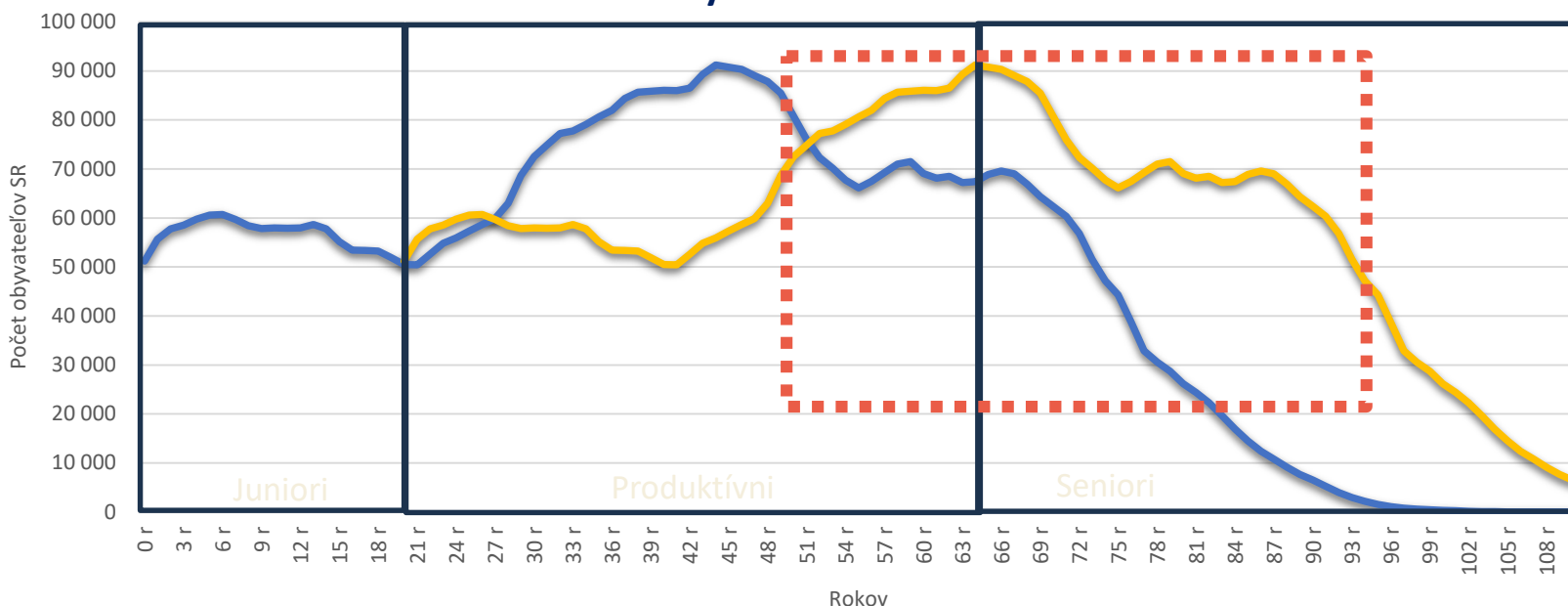


Foto: SHUTTERSTOCK

Populácia na Slovensku dnes a o 20 rokov = potreba konať bezodkladne

O 1,45 M viac obyvateľov so suspektnou hypertenziou

Veková štruktúra obyvateľstva SR v roku 2023 a v roku 2043



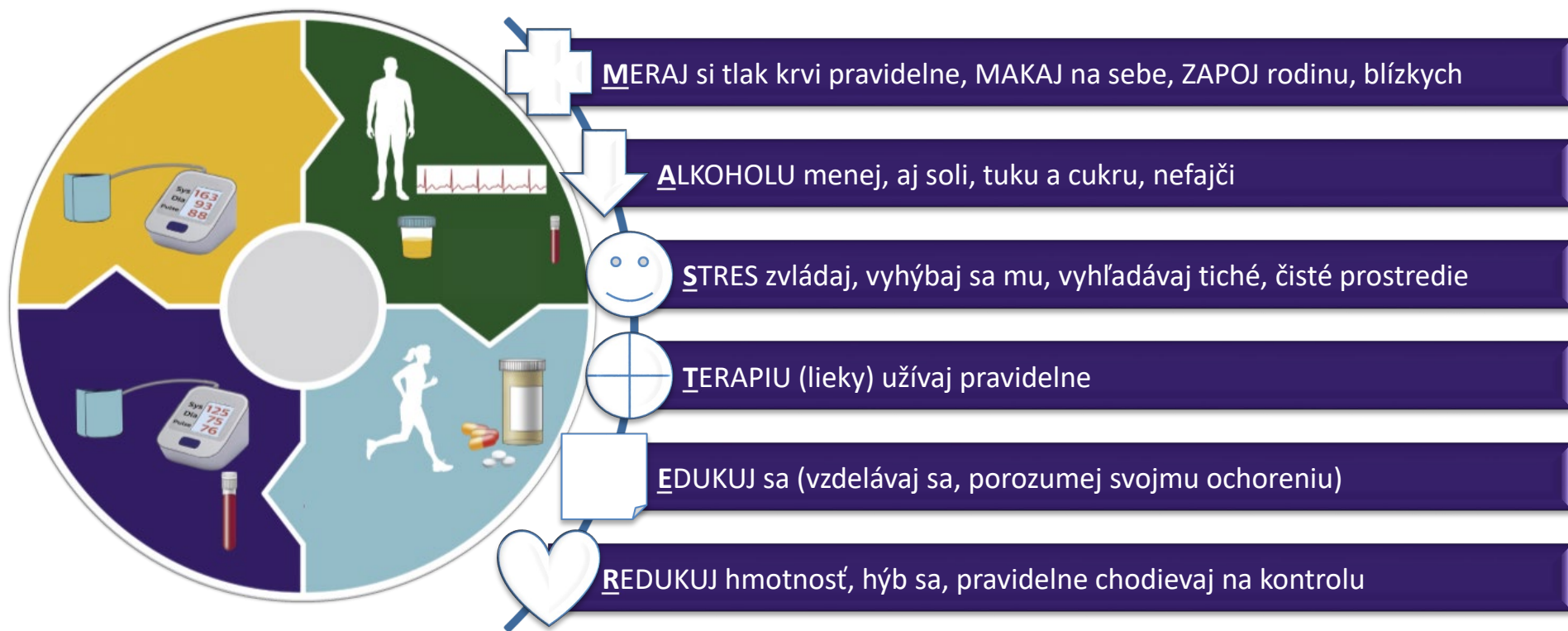
**Populácia starne, priemerný vek rastie. Počet obyvateľov v dôchodkovom veku výrazne pribudne › počet chorých pribudne
› náklady na zdravotnú starostlivosť stúpnu. Počet obyvateľov v produktívnom veku klesne. Musíme niečo urobiť!**

Čo môžem ovplyvniť?

VEK	POHLAVIE	GENETIKA
VEDOMOSTI	POSTOJ	SPRÁVANIE
VIEM	CHCEM	UROBÍM

... máme PLÁN

Majstrovský plán (MASTER plan) pre hypertonika



LEN meranie TK NESTAČÍ...

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)						

Ako správne merať tlak?



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



Tichá
miestnosť



Prijemná
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 rameno

Nohy neprekrížené,
chodidlá na podlahe

Záznamník domáceho
monitorovania TK a SF
si môžete stiahnuť
pomocou QR kódu



Ráno, pred užitím liekov

2 merania s 1 minútovou prestávkou



Večer, pred jedlom

2 merania s 1 minútovou prestávkou



50%

**PACIENTOV NEBERIE LIEKY
PODĽA ODPORÚČANIA
LEKÁRA...**

...a pritom **adherencia** – dodržiavanie
liečby – rozhoduje o úspechu



**Nonadherencia je příčinou
až 125 000 úmrtí ročně.**

AKO ZLEPŠIŤ ADHERENCIU?

Aké mám možnosti dodržiavať liečebný plán?



Používajte pripomienky

— nastavte si budík v telefóne, používajte kalendár alebo aplikácie



Spojte užívanie liekov s dennými návykmi

— napríklad pri čistení zubov alebo raňajkách



Vzdelávajte sa o svojej liečbe

— pochopenie, prečo sú lieky dôležité, vám pomôže ich nevynechávať



Zapojte rodinu alebo priateľov

— ich podpora vám môže pomôcť udržať si motiváciu



Robte príjemné zmeny v životnom štýle

— skúste skupinové cvičenie, nové zdravé recepty alebo relaxačné techniky



Kombinovaná liečba 2 alebo 3 účinných látok v 1 tablete
s 24-hod. účinnosťou, dokázanou KV ochranou, polypill

KOMUNIKÁCIA JE KLÚČOVÁ PRE LEPŠIU ADHERENCIU A NÁSLEDNÚ LIEČBU





- **Čím skôr tým lepšie ... buď príkladom** a zapoj aj **mladšie generácie** (edukácia, prevencia, úprava životného štýlu, adherencia k liečbe, komunita)
- **Liečba v zrelom veku** (starší pacienti ≤ 80 rokov) je rovnaká ako u mladších pacientov, vrátane cieľových hodnôt **TK ($<130/80$ mm Hg u väčšiny pacientov, ak tolerujú)**
- Menej prísne ciele sú **u pacientov > 80 rokov ($sTK < 140$, resp. < 150 mm Hg)** podľa stavu pacienta
- **90% pacientov môže dosiahnuť cieľové hodnoty TK s 1 tbl** (fixné 2-, 3- kombinácie antihypertenzív), **polypill** (manažment hypertenzie a dyslipidémie súčasne)