Mesiac o srdcových témach (MOST)

Srdce v tom nie je samo

SLOVENSKÁ NADÁCIA SRDCA

Váš tlak, váš život, viac rokov na splnenie snov

Ako porozumieť krvnému tlaku, správne ho merať a chrániť si srdce

MUDr. Anna Vachulová, PhD.
Kardiologická klinika LF UK a NÚSCH, a. s., Bratislava

Tlačová konferencia pri príležitosti Svetového dňa srdca a 20. výročia založenia Slovenskej nadácie srdca | 16. 9. 2026 o 9.00 h | Jurkovičova tepláreň, Bottova 1, Bratislava

Vyhlásenie o konflikte záujmov autora

☐ Nemám potenciálny konflikt záujmov

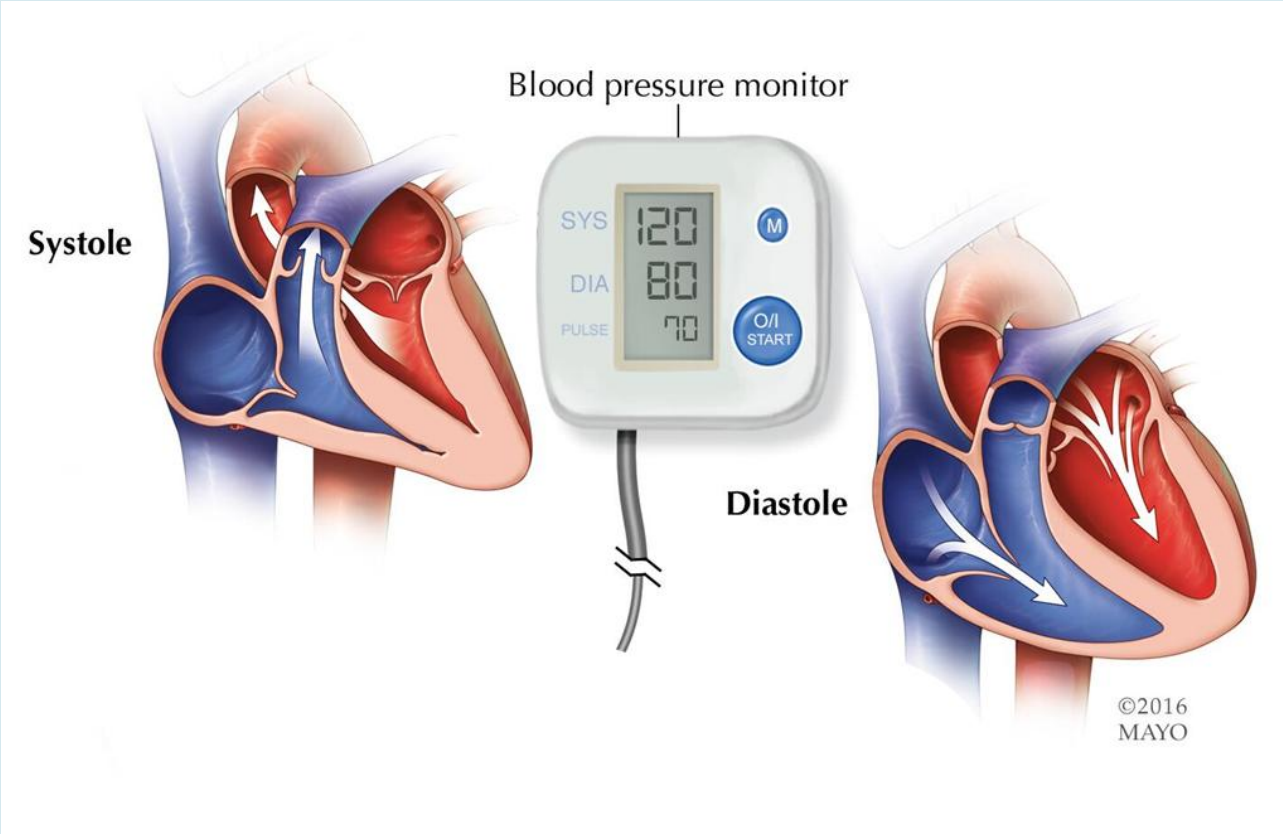
X Deklarujem nasledujúci konflikt záujmov

Forma finančného prepojenia	Spoločnosť
Participácia na klinických štúdiách/firemnom grante	-
Nepeňažné plnenie (v zmysle zákona)	-
Prednášajúci	Servier, Boehringer Ingelheim, Novo Nordisk, Viatris
Akcionár	-
Konzultant/odborný poradca	-
Ostatné príjmy (špecifikovať)	-

Prednáška podporená spoločnosťou Servier. Spoločnosť Servier nezasahovala do odborného obsahu a štruktúry podporenej prednášky, s výnimkou overenia súladu obsahu prezentácie s požiadavkami platnej legislatívy a etického kódexu AIFP.

Krvný tlak je sila, ktorá udržiava krv v pohybe

Dve čísla opisujú dve fázy práce srdca.



HORNÝ tlak

Systolický tlak

Keď sa srdce stiahne a vypudí krv do obehu.

DOLNÝ tlak

Diastolický tlak

Keď sa srdce uvoľní a znovu sa napĺňa krvou.

NORMÁLNY TLAK KRVI

120–129 / 80–84

mm Hg

Upravené podľa Mancia G, Kreutz R et al., ESH Guidelines 2023.

Kedy hovoríme o vysokom krvnom tlaku?

Rozhoduje opakované meranie v pokoji, nie jedna náhodná hodnota.

≥ 140 / 90

mm Hg

Tlak krvi nameraný
v ambulancii lekára

≥ 135 / 85

mm Hg

Tlak krvi nameraný v doma

Čo si zapamätať

1. Merajte tlak krvi v pokoji.
2. Jedna hodnota nestačí.
3. Výsledky si zapisujte.
4. Pri opakovane vysokých hodnotách kontaktujte lekára.



Opakované meranie v pokoji

Mancia G, Kreutz R et al., ESH Guidelines 2023.

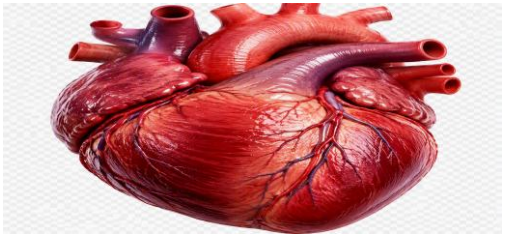
Prečo vysoký krvný tlak často uniká našej pozornosti?

Vysoký tlak krvi je dlhé roky bez prejavov, nebolí a nie je ho vidieť avšak postupne poškodzuje orgány.

„Tichý“ neznamená neškodný

Najspoľahlivejší spôsob, ako vysoký tlak krvi odhaliť, je pravidelné meranie.

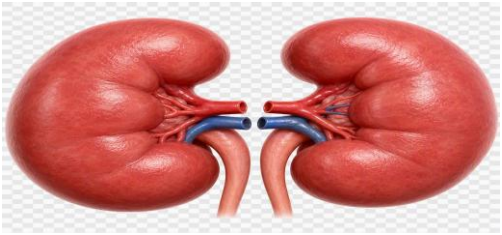
Každý 5. pacient, ktorý navštívi svojho praktického lekára a je mu zmeraný krvný tlak, ho má vyšší ako 140/90 mm Hg, hoci o tom vôbec nevie.



SRDCE
infarkt, zlyhávanie



MOZOG
cievna mozgová príhoda



OBLIČKY
zhoršenie funkcie



OČI
poškodenie sietnice

Veľká globálna štúdia ukázala, čo môžeme ovplyvniť

112 kohortových štúdií | 34 krajín | 8 geografických regiónov

1 518 028
účastníkov

54,1 %
žien

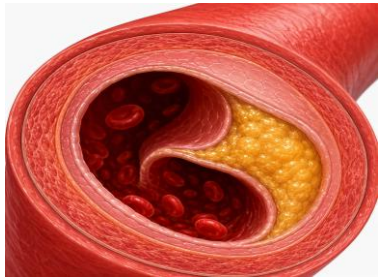
80 596
nových KV príhod

7,3 roka
medián sledovania KV príhod

Sledovaných bolo 5 ovplyvniteľných rizikových faktorov



Krvný tlak



Cholesterol



Fajčenie



Cukrovka



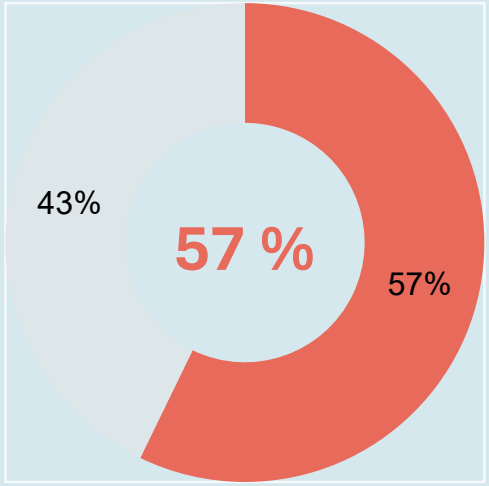
Telesná hmotnosť

Magnussen C et al. N Engl J Med. 2023; DOI: 10.1056/NEJMoa2206916. (Výsledky hovoria o riziku v populácii. Pre jednotlivca je dôležité osobné posúdenie u lekára.)

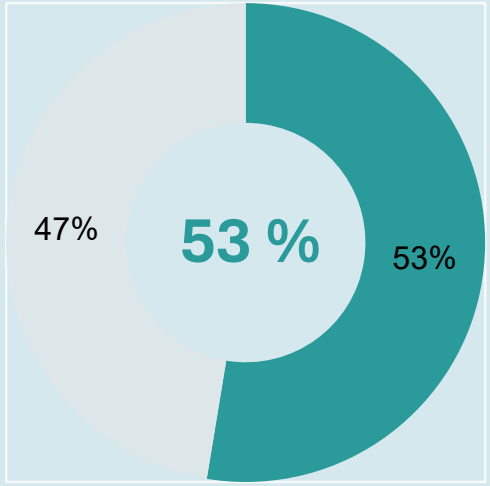
Viac ako polovica nových srdcovo-cievnych príhod súvisela s 5 rizikovými faktormi

Podiel prípadov pripísateľný piatim ovplyvniteľným rizikovým faktorom za 10 rokov.

ŽENY



MUŽI



Hlavné posolstvo

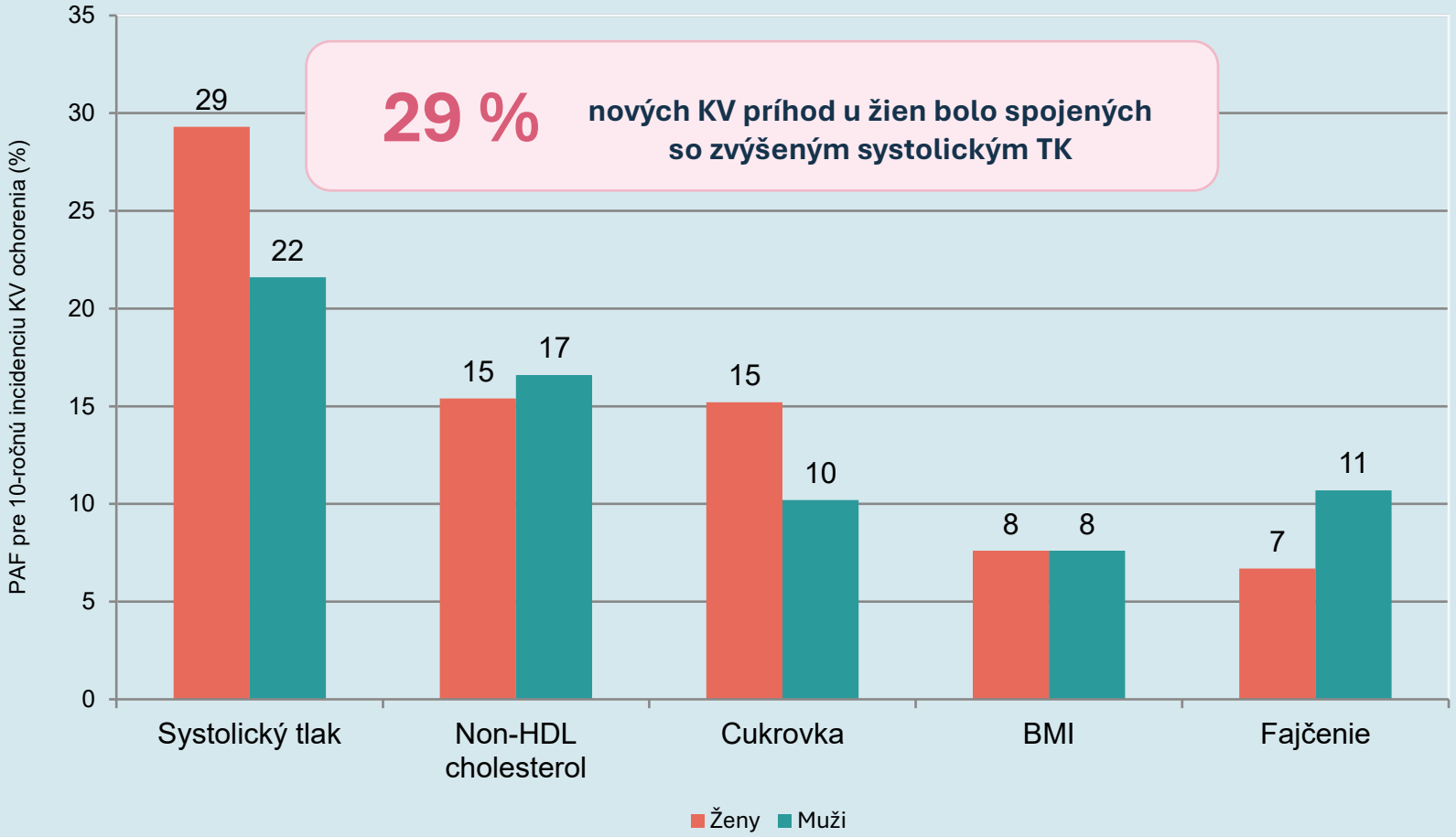
Riziko nie je len „osud“. Veľká časť súvisí s faktormi, ktoré vieme merať, liečiť alebo meniť.

Cieľom nie je len dlhší život, ale viac rokov života bez kardiovaskulárneho ochorenia.

Magnussen C et al. N Engl J Med. 2023.

Vysoký krvný tlak patrí medzi najzávažnejšie, ale liečiteľné rizikové faktory, tu máme najväčší priestor na prevenciu

Zo sledovaných rizikových faktorov bol zvýšený systolický tlak krvi najväčším prispievateľom k novým srdcovo-cievnym príhodám vo všetkých regiónoch.



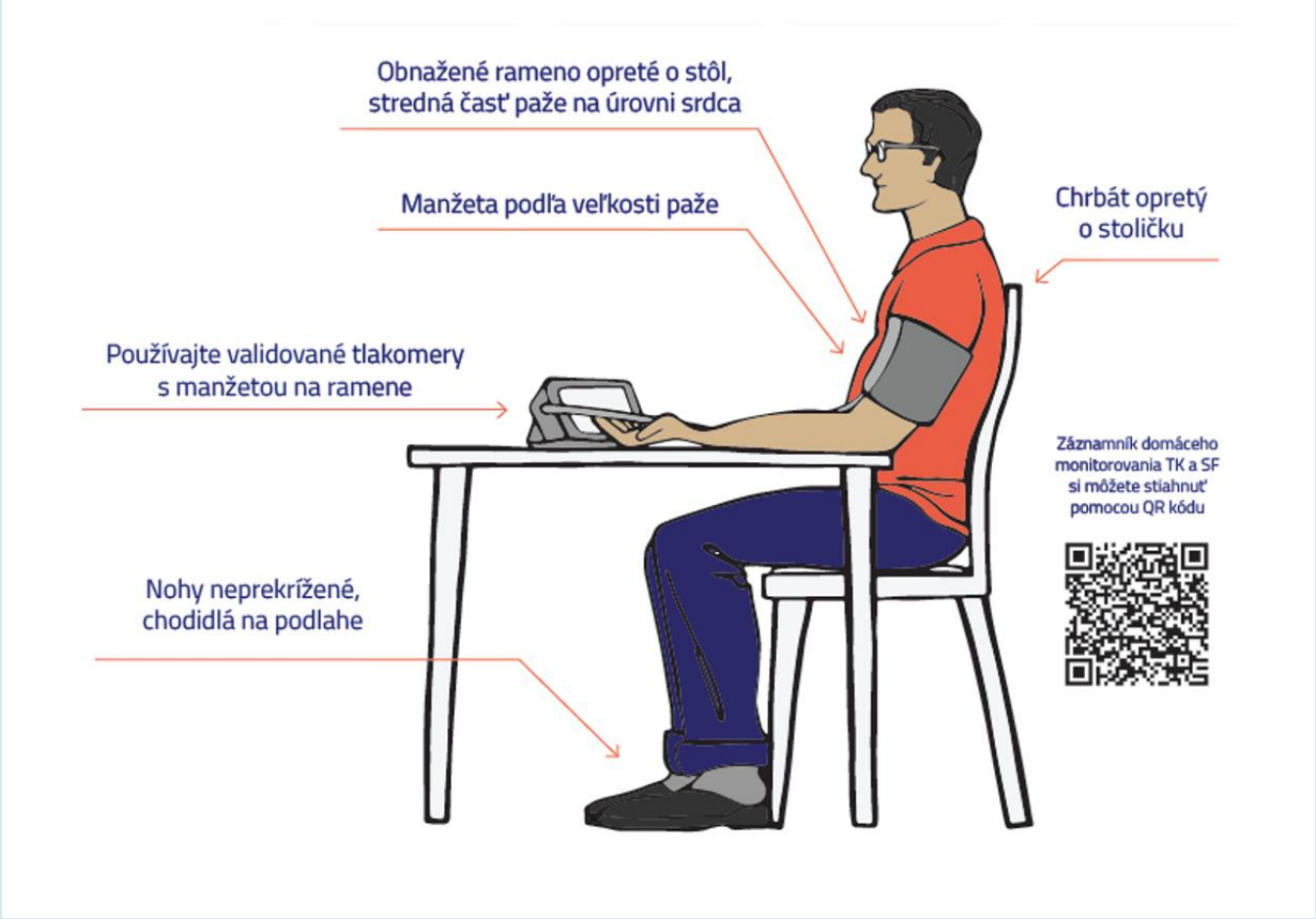
Čo to znamená

- ✓ poznať svoje čísla
- ✓ správne meraj TK
- ✓ vysoké hodnoty rieš
- ✓ liečbu užívaj pravidelne

Magnussen C et al. N Engl J Med. 2023. Hodnoty sú populačné podiely v %.

Ako merať tlak krvi doma správne

Malé detaily rozhodujú, či je výsledok správny.



1. 5 minút pokojne seďte
2. Chrbát oprite, nohy položte na zem
3. Ruku podoprite vo výške srdca
4. Počas merania nerozprávajte
5. Urobte 2 merania s odstupom 1 minúty, (ráno aj večer)

Upravené podľa ESH Guidelines 2023 a STRIDE BP.

Nemerajte iba raz. Sledujte trend.

Domáci záznam pomáha lekárovi vidieť skutočný obraz.

3 až 7 dní

po sebe si merajte tlak a zapisujte výsledky

Potom záznam ukážte lekárovi.

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

		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)						

Každý deň môžete svojmu tlaku pomôcť

Nie jedným veľkým krokom, ale sériou malých rozhodnutí.



Menej soli

Ochutnajte skôr, než dosolíte

1



Viac pohybu

Pravidelnosť je dôležitejšia než výkon

2



Zdravšia hmotnosť

Aj menší úbytok môže pomôcť

3



Nefajčiť

Požiadajte o podporu pri odvykaní

4



Menej alkoholu

Čím menej, tým lepšie

5



Spánok a stres

Doprajte telu pravidelný oddych

6

Lieky účinkujú iba vtedy, keď ich užívate

Liečba má byť jednoduchá, pravidelná a prispôsobená konkrétnemu človeku.

Na mieru

Lekár vyberá liečbu podľa výsledkov, ďalších ochorení a tolerancie.

Pravidelne

Lieky nevysadzujte len preto, že sa cítite dobre alebo máte lepšie čísla.

Jednoducho

Dnes je možné viac liečiv spojiť do jednej tablety. Tým sa posilní ich účinok a zníži výskyt nežiaducich účinkov.

Liečbu nemeňte ani neprerušujte bez dohody s lekárom.

Aký tlak krvi je pre vás správny?

Cieľ nie je rovnaký pre každého. Určuje ho lekár podľa veku, zdravia a tolerancie liečby.

Základný orientačný cieľ

< 140 / 90

mm Hg

Presný cieľ môže byť nižší alebo odlišný.

Tri otázky pre lekára

1. Aké hodnoty mám mať doma?
2. Kedy mám opakovať meranie?
3. Pri akej hodnote vás mám kontaktovať?

Upravené podľa ESH Guidelines 2023; cieľ má byť individualizovaný.

Majstrovský plán pre zdravšie srdce

Šesť jednoduchých slov, ktoré sa oplatí preniesť do každodenného života.



1

MERAJ

tlak pravidelne



2

HÝB SA

primerane a pravidelne



3

JEDZ

menej soli, tuku a cukru, viac čerstvých potravín



4

NEFAJČI

a obmedz alkohol



5

UŽÍVAJ

lieky podľa dohody



6

KONTROLUJ

výsledky s lekárom

Vzdelávaj sa, porozumej svojmu ochoreniu.

Každý dobrý výsledok sa začína prvým meraním.

Čo si pacienti želajú a o čom snívajú?

Ich odkazy spája jedna myšlienka: zdravie má dať viac času na život, ktorý má zmysel.

Zdravie pre mňa a moju rodinu

Vidieť moju vnučku vyrásť

Život bez bolesti

Vitalita a mobilita

Mať dobrý tlak

Zbaviť sa stresu a mať pokoj

Cestovanie

Lieky dostupné pre všetkých

Schudnúť a viac sa hýbať

Dobrý tlak krvi = viac rokov na splnenie snov



Tri veci, ktoré si odniesť domov

1

Poznaj svoje čísla

2

Meraj správne a zapisuj

3

Konaj spolu s lekárom

Váš tlak. Váš život. Vaše sny.