

Hypertenze: tichý nepřítel, který ohrožuje zdraví milionů Čechů

15.5.2025 - Viktorie Plíková | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

I když dědičná tendence hraje svou roli, u 90 % pacientů je vysoký krevní tlak důsledkem nezdravého životního stylu. Zbývajících 10 % pacientů má vysoký tlak spojený s jiným onemocněním. O hypertenzi se tak dá hovořit jako o civilizačním onemocnění, protože za vysoký tlak může například kouření, obezita, nadměrné požívání alkoholu, nadměrné solení, stres, nedostatek spánku a málo pohybu.

Velmi důležité je, že hypertenze často zůstává neodhalená, protože příznaky mohou úplně chybět nebo jsou velmi obecné. **První varovné signály** mohou zahrnovat například několikadenní **únavu, závratě, vnitřní neklid nebo nervozitu, bolesti hlavy**, především ráno, **zvonění v uších, poruchy spánku, dušnost při námaze a bušení srdce**. Pokud se tyto symptomy objeví, je vhodné nechat si změřit krevní tlak, protože mohou naznačovat přítomnost hypertenze.

„Hypertenze je nejrozšířenější civilizační onemocnění v České republice a také velmi zákeřné onemocnění. Probíhat může velmi dlouho bez příznaků, proto je důležité věnovat pozornost pravidelným kontrolám, zejména preventivním prohlídkám u praktika. Včasný záchyt vysokého krevního tlaku může výrazně snížit riziko závažných komplikací, jako jsou srdeční infarkt nebo mrtvice,“ vysvětluje **Jan Bodnár**, náměstek ředitele VZP ČR pro zdravotní péči a dodává: *„Na hypertenzi se často přijde až při akutní zdravotní události. Přitom včasné odhalení je jednoduché a léčba účinná.“*

Náklady v tis. Kč a počty pacientů s hypertenzí (hlavní diagnóza) v letech 2021-2024

Rok	Počet pacientů	Celkové náklady v tis. Kč
2021	1 237 031	3 414 546
2022	1 246 516	3 684 349
2023	1 276 435	4 135 713
2024	1 286 936	4 417 623

Vysoký krevní tlak je často diagnostikován až na základě dlouhodobých zdravotních problémů způsobených jeho neodhalením a neléčením. Může se jednat o cévní změny na očním pozadí, zvětšení levé srdeční komory, levostranné srdeční selhávání, ischemická choroba srdeční, poruchy metabolismu cévní stěny, cévní mozková příhoda (mrtvice), odumírání mozkových buněk, poškození ledvin a aneurysma břišní aorty.

Pro včasné odhalení vysokého krevního tlaku a správné nastavení léčby je zásadní jeho přesné měření. Jen tak lze včas zachytit problém nebo vyladit už nasazenou terapii. Ani domácí měření by se nemělo brát na lehkou váhu – ideálně by mělo probíhat v klidném, nehlukném prostředí, po alespoň pěti minutách odpočinku. Tlak se měří vsedě, na levé ruce opřenou ve výšce srdce, a to třikrát po sobě. Výsledkem, který se počítá, je průměr druhého a třetího měření.

Krevní tlak přirozeně kolísá během dne – nejvyšší bývá brzy ráno, zhruba mezi 4. a 6. hodinou, a pak dopoledne. Právě v těchto časech dochází nejčastěji k srdečně-cévním příhodám, jako jsou infarkty nebo mozkové mrtvice.

Hodnoty krevního tlaku

	Systolický tlak	Diastolický tlak
Ideální hodnoty	120	80
Normální tlak	140 a méně	90 a méně
Mírná hypertenze	140 - 179	90 - 104
Středně těžká hypertenze	180 - 199	105 - 114
Těžká hypertenze	200 a více	115 a více

K léčbě hypertenze se využívá několik typů léků, které pomáhají snížit krevní tlak. Mezi nejčastěji používané patří: ACE inhibitory (inhibitory angiotenzin konvertujícího enzymu), AT1-blokátory (blokátory receptorů angiotenzinu II, sartany), blokátory kalciových kanálů, diuretika a beta-blokátory. U pacientů se sekundární hypertenzí může být krevní tlak normalizován po úspěšném léčení základního onemocnění, které hypertenzi způsobuje.

„Účinná léčba hypertenze však nezahrnuje jenom medikamenty, ale i změny životního stylu. Pacienti by měli snížit příjem soli a alkoholu, a přestat kouřit. K pozitivním změnám přispívá i pravidelná strava bohatá na zeleninu a ovoce, omezení tuků a cukrů, dostatek pohybu, kvalitní spánek, zvládání stresu a redukce tělesné hmotnosti. Všechny tyto faktory mohou výrazně zlepšit kontrolu krevního tlaku a celkové zdraví,“ shrnuje Jan Bodnár.

Odborníci doporučují pravidelné měření krevního tlaku, zejména po čtyřicátém roce života, protože včasné odhalení tohoto onemocnění může výrazně zlepšit prognózu.

Jak snížit riziko vzniku vysokého krevního tlaku:

- **Měřit tlak pravidelně**
- **Omezit konzumaci soli, alkoholu a kouření.**
- **Zařadit pohyb a snížit nadváhu.**
- **Dodržovat předepsanou léčbu,** i pokud se pacient cítí subjektivně zdrav.

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/hypertenze-tichy-nepritel-ktery-ohrozuje-zdravi-milionu-cechu>