

Hypertenze: tichý nepřítel, který ohrožuje zdraví milionů Čechů

15.5.2025 - Viktorie Plívová | 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, nehlubinném 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 mrtvici.

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.

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