

OMRON

No 1
NAJVIAC
ODPORUČANÁ
ZNAČKA
KARDIOLÓGI *



Krvný tlak: Čo by ste o ňom mali vedieť?

Ako predchádzať vysokému krvnému tlaku?

Existuje niekoľko krokov, ktoré môžete podniknúť ako prevenciu proti vysokému krvnému tlaku. Poznajzte svoj zdravotný stav - sledujte svoju hmotnosť, cholesterol, krvný tlak a udržiavajte zdravý životný štýl



Zdravá strava
s menším
príjmom soli



Prestaňte
fajčiť



Znížte
spotrebu
alkoholu



Pravidelne
cvičte



Znížte
úroveň stresu

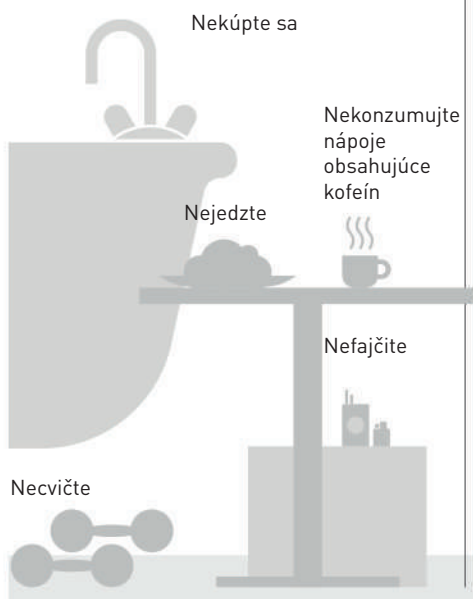


Pravidelne
sledujte svoj
krvný tlak v
domácom
prostredí

Ako sledovať vysoký krvný tlak?

Sledovanie vášho krvného tlaku doma je rýchly a jednoduchý proces, ktorý je nevyhnutný na prevenciu vzniku srdcových ochorení a mozgových príhod.

30 minút pred meraním



Počas merania

Sadnite si vzpriamene a pohodlne na stoličku s nohami položenými na zemi. Počkajte 5 minút.

Používajte klinicky overený tlakomer

Medzi dvoma meraniami ponechajte aspoň dve minúty

Vždy merajte v rovnakom čase pre porovnateľné hodnoty (ráno a/alebo večer)

Dôležité je pravidelné meranie doma

Nerozprávajte a nehýbte sa počas merania

Uistite sa, že manžeta je na úrovni srdca a nachádza sa 2,5 cm nad ohybom lakťa.



Mýty a fakty o hypertenzii

Mýtus: Hypertenzia sa vyskytuje v rodine, takže sa jej nedá vyhnúť.

Fakt: Keď sa hypertenzia vyskytuje v rodine, máte väčšiu šancu, že sa vyskytne aj u vás. Avšak včasným odhalením a úpravou životného štýlu jej stále môžete predchádzať alebo ju zvrátiť. Preto je dôležité pravidelne sledovať svoj krvný tlak.

Mýtus: Nemám žiadne príznaky, takže som v poriadku.

Fakt: Hypertenzia je nazývaná „tichý zabijak“ s dobrou príčinou - mnoho ľudí nemá žiadne symptómy! Nepredpokladajte, že problémy neexistujú, keď nepocítujete žiadne príznaky.

Fakt: Aj keď sledujem svoj krvný tlak u lekára, stále by som ho mal monitorovať aj doma.

Krvný tlak sa mení. V ordinácii lekára môže byť váš krvný tlak vyšší alebo nižší ako skutočná hodnota. Preto je domáce meranie kľúčové pre stanovenie vášho skutočného krvného tlaku. Merania je dôležité vykonávať každý deň v rovnakom čase a najmä pravidelne.

Vedeli ste, že jedným z najviac rizikových faktorov, ktorý vedie ku závažným kardiologickým komplikáciám a predčasným úmrtiam, je vysoký krvný tlak? Na Slovensku sa týka až 2 miliónov ľudí a približne pol milóna o ňom vôbec nevie.¹

Čo je (vysoký) krvný tlak?

Tlak vytvorený srdcom pumpujúcim krv cez cievy sa nazýva krvný tlak. Zaznamenáva sa dvoma hodnotami v milimetroch ortuťového stĺpca (mmHg):

• Systolický tlak

je tlak na steny vašich artérií, keď srdce pumpuje krv smerom von

• Diastolický tlak

tlak na steny vašich artérií, keď srdce oddychuje medzi údermi

Obidve čísla určujú stav vášho srdca. Zvýšené hodnoty krvného tlaku sú varovným signálom. Vysoký krvný tlak (hypertenzia) je stav, pri ktorom váš krvný tlak zostáva nezvyčajne vysoký a môže nakoniec viesť k závažným zdravotným problémom.

Klasifikácia hypertenzie na základe merania krvného tlaku v ordinácii²

Kategória	Systolický (mmHg)		Diastolický (mmHg)
Normálny krvný tlak	<130	a	<85
Zvýšený krvný tlak	130-139	a/alebo	85-89
1. stupeň hypertenzie	140-159	a/alebo	90-99
2. stupeň hypertenzie	≥160	a/alebo	≥100

Príznaky vysokého krvného tlaku

- Bolesť hlavy
- Závraty
- Dýchavičnosť
- Bolesť v hrudníku
- Poruchy videnia
- Búšenie srdca

Následky vysokého krvného tlaku

- Cievná mozgová príhoda
- Srdcový infarkt
- Zlyhanie obličiek
- Strata zraku
- Zlyhanie srdca
- Ateroskleróza
- Ischemická choroba srdca

Kto je najviac ohrozený rizikom vysokého krvného tlaku?

- Starší ľudia
- Tehotné ženy
- Osoby s nadváhou
- Osoby s nezdravým životným štýlom

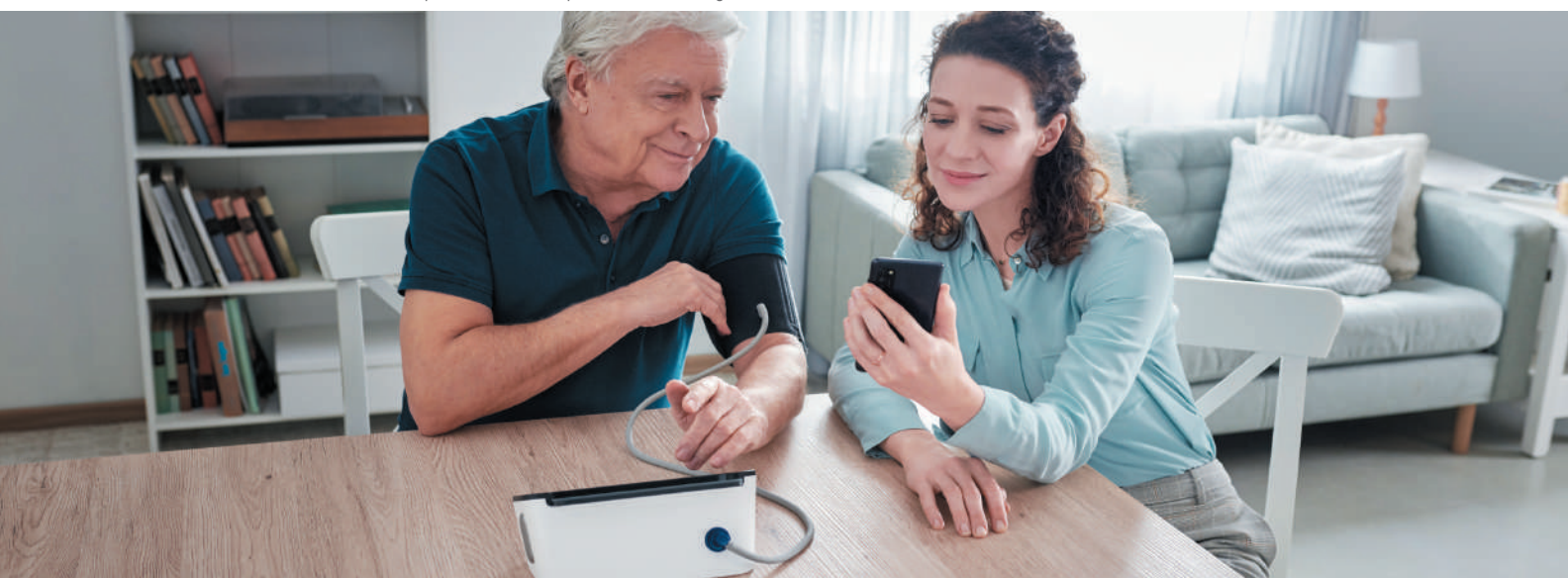
Poznámka:

Hypertenzia často prebieha **bez** príznakov.

¹ MUDr. Anna Vachulová, Slovenská hypertenziologická spoločnosť

² Unger, Thomas, et al. "2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines." *Hypertension* 75.6 (2020): 1334-1357.

* Pre domáce meranie krvného tlaku v Európe (EU7). Kantar, prieskum kardiológov.



Tlakomery OMRON



OMRON M7 Intelli IT AFib

Tlakomer s funkciou AFib a prepojením so smartfónom

OMRON M7 Intelli IT AFib je prémiový tlakomer, ktorý automaticky prenáša merania do vášho smartfónu. Intelli manžeta zabezpečí presné výsledky v akejkoľvek polohe a TruRead mód umožní automatické trojité merania pre ešte objektívnejšie výsledky. Vďaka funkcii AFib tlakomer upozorní na nepravidelné pulzy, ktoré by mohli naznačovať atriálnu fibriláciu. Tá je najčastejšou príčinou mozgovej mŕtvice.



OMRON M3 Comfort

Tlakomer s unikátnou Intelli manžetou pre vysoko presné výsledky

OMRON M3 Comfort je klinicky overený tlakomer s veľkým displejom a predĺženou Intelli manžetou pre obvod paže 22-42 cm, ktorá sa jednoducho nasadzuje a odstraňuje chyby pri nesprávnom umiestnení na pažu.



OMRON M2+

Tlakomer s jednoduchým ovládaním

OMRON M2+ vám poskytne rýchle, jednoduché a presné merania krvného tlaku. Dokáže odhaliť nepravidelný srdcový tep a je dodávaný s predĺženou manžetou pre obvod paže 22-42 cm, čo znamená, že sa hodí pre väčšinu dospelých.



Dôležitosť klinického overenia

Niektorí pacienti majú špecifické zdravotné stavy, ktoré ovplyvňujú presnosť merania krvného tlaku - napríklad stuhnuté artérie pacientov s diabetom, veľkosť manžety u obéznych pacientov a hemodynamické zmeny počas tehotenstva. Klinické overenie certifikuje presnosť merania krvného tlaku prostredníctvom dôkladných testov.

Spoločnosť OMRON garantuje, že všetky tlakomery OMRON boli klinicky overené a prísne testované na presné výsledky merania. Vďaka tomu je celý sortiment tlakomerov OMRON súčasťou 10% tlakomerov, ktoré sú na trhu klinicky overené.