

ROZHOVOR S **INTERNISTOU NJEKA PHILIPEM WAKOU** O HYPOTENZI, ČILI NÍZKÉM TLAKU

Mdloby až ztráta vědomí, i tak se někdy může projevit nízký tlak. Pomůže pitný režim a pohyb

Lékař radí

DAGMAR ČERŇANSKÁ

Příbram – O vysokém krevním tlaku se často hovoří a pacientům jsou jistě dobře známy také možné komplikace při zanedbání léčby.

Nízký krevní tlak může být problémem, o kterém se již tak často nezmiňujeme. V dnešním dílu Lékař radí se na hypotenzi podíváme blíže s MUDr. Njeka Philipem Wakou, lékařem interního oddělení Oblastní nemocnice Příbram.

Co je hypotenze ?

Hypotenze znamená nízký krevní tlak, při níž klesne krevní tlak pod 100/60mmHg. Jako normu obecně považujeme tlak krve kolem 120/80 mmHg. U nemocných, kteří mají dlouhodobě tlak vysoký a neléčený, se mohou již normální hodnoty projevat příznaky, o kterých budu hovořit dále.

Postihuje toto onemocnění muže i ženy bez výjimky a jak je to s dětmi?

V pravém slovu smyslu hypotenze onemocnění není. Obě pohlaví může být postiženo stejně, často se však vyskytuje u vysoké štíhlé ženy. Samozřejmě hypotenzí můžou trpět i děti, což souvisí s různými onemocněními, a to vrozenými nebo získanými, nejčastější příčinou hypotenze je ne-



INTERNISTA příbramské nemocnice Njeka Philippe Waka.

Foto: archiv nemocnice

Dát si „panáka“ na nízký tlak, je jeden z nebezpečných mýtů, které o alkoholu kolují. Lepší je dát si nealko a k tomu kávu.“

Njeka Philippe Waka, internista

dostatečný příjem tekutin.

Jaké jsou nejčastější příčiny nízkého tlaku?

Onemocnění oběhové soustavy (srdce, cév), nervového systému, dehydratace (u nízkého příjmu nebo vysoké ztráty tekutin), polékové (hlavně léky používané k léčbě vysokého krevního tlaku), otravy krve

(seps), traumata spojená s významnou ztrátou krve, endokrinní onemocnění (například snížená funkce štítné žlázy, snížená funkce kůry nadledvin aj.)

O vysokém tlaku je všeobecně známo, že je nebezpečný. Představuje i nízký tlak krve pro člověka nějaké riziko?

Náhle vzniklý nízký tlak může být provázen nedostatečným prokrvením životně důležitých orgánů jako je mozek a ledviny, což se může různě projevit (například mdloby až ztráta vědomí při sníženém prokrvení mozku, náhlé zhoršení funkce ledvin, aj).

Jak můžeme sami odhalit, že trpíme nízkým krevním tlakem a

jak se projevuje?

Ze trpíme nízkým tlakem krve, lze přesně určit pouze při jeho opakovaném měření. Jinak se může projevat slabostí, únavou, spavostí, poruchou soustřednosti, mžitkami před očima, mdlobami, častými bolestmi hlavy a motáním hlavy.

Velmi často slyšíme: „máš nízký tlak, dej si panáka...“ Kdy je ale potřeba přestat s touto samoléčbou a navštívit lékaře?

To je jeden z nebezpečných mýtů, které o alkoholu kolují. Je lepší napít se nealko nápoje a dát si k tomu kávu. Nízký tlak omezuje pacienta v jeho každodenní činnosti a může být důvodem k návštěvě lékaře. Zde obvykle není těžké příčiny hypotenze odhalit a navrhnout postup k jejímu odstranění.

Existují nějaká doporučení, která budeme-li dodržovat, udrží se nám správná hodnota krevního tlaku?

- Dostatečný pitný režim, hlavně v letním období.
- Pravidelná fyzická aktivita (rychlá chůze, plavání, jízda na kole, běhání).
- Zákaz nadměrného pití alkoholu
- U pacienta s primární hypotenzí, kde příčina není známa, může pomoci dodržení speciální diety s vyšším obsahem sodíku.
- Oznámit lékaři výskyt nízkého tlaku při léčbě hypertenze.