

Vysoký tlak krvi

Vysoký krvný tlak nebolí.

Ľudia si myslia, že sú zdraví, ale nie sú. Vysoký tlak im škodí.

Vysoký tlak sa môže prejavovať napríklad takto:

Ťažšie zaspávanie
alebo zlé sny



Bolest' hlavy



Bolest' na hrudníku



Únava, aj keď
nič nerobím



Krvácanie z nosa
bez dôvodu



Srdce môže biť
silno alebo rýchlo



Točenie
hlavy, závraty



Zhoršenie zraku,
rozmazané videnie

Vysoký tlak krvi má na Slovensku skoro každý druhý dospelý človek.

ZAPAMÄTÁME SI

Vysoký tlak krvi (hodnoty nad **140 mmHg na 90 mmHg**) sa môže prejavovať rôznymi ťažkosťami: bolesti hlavy, únava, točenie hlavy, búšenie srdca alebo krvácanie z nosa. Niekedy sa prejaví aj poruchami spánku či zhoršeným videním. Ale pozor: vysoký tlak krvi často nebolí. **Preto je dôležité, aby si ho dospeli pravidelne merali, aj keď sa cítia dobre.**

ÚLOHA

Skúste sa zatočiť. Točí sa vám hlava? Vyjadrite, aký je to pocit a čo cítite?

Ako škodí vysoký tlak krvi?

- tlak krvi môže uzavrieť cievy v mozgu (takýto stav sa volá cievna mozgová príhoda)
- škodí očiam (človek stráca zrak, oslepne)
- škodí srdcu (človek je slabý, tlačí ho na hrudníku)
- škodí obličkám (nečistí sa krv, zostane špinavá, a to môže spôsobiť, že sa človek cíti slabý, unavený alebo mu opúchajú nohy)
- škodí nohám a človek nevládze chodiť.

Keď má človek vysoký krvný tlak, cievy, ktoré vedú krv sa zužujú, až sa úplne upchajú. Je to tak, ako keď piješ džús s kúskami ovocia a ovocie sa dostane do slamky.

ZAPAMÄTÁME SI

Keď má človek dlho vysoký tlak krvi, môže dôjsť k poškodeniu mozgu, srdca, očí, obličiek či nôh. Srdce sa unaví (vznikne infarkt, srdcové zlyhanie), mozog zabúda alebo dostane cievnu mozgovú príhodu, oči horšie vidia alebo môže vzniknúť slepota, obličky nečistia krv a nohy sú slabé a studené. **Preto je veľmi dôležité, aby si ľudia merali tlak krvi pravidelne a liečili ho, ak je vysoký.**

ÚLOHA

Urobte v triede pokus. Napustite si do pohára čistú vodu. Potom do tejto vody nasypete rozmrvené sušienky, alebo nejaké ovocie. Vložte do pohára s vodou a sušienkami (ovocím) slamku a vyskúšajte vodu z pohára úplne vypiť. Je to náročné? Prečo?