## Hypertenzia

Hypertenzia je v poslednej dobe mimoriadne Ä•asto srtetávanou chorobou a našom spoloÄ•enstve. O tejto sa hovorí, Å¾e patrí k najhorším prvkom súÄ•asnej civilizácie. Je názor, Å¾e asi 30% Poliakov trpí hypertenziou, no väÄ•šina chorých ktorí vedia o zvýšených hodnotách tlaku sa nelieÄ•i vôbec alebo lieÄ•ia sa bez výsledkov. Hypertenzia sa zvyÄ•ajne vyvíja bez symptómov, a príliš neskorá diagnóza môÅ¾e byÅ¥ veÄ¾mi nebezpeÄ•ná pre náš organizmus. Príliš vysoký tlak môÅ¾e poškodiÅ¥ stienky prvkom obehovej sústavy Ä•o môÅ¾e spôsobiÅ¥ preteÄ•enie krvi kle do rôznych tkanív jak cievna mozgová príhoda. Faktory, ktoré zväÄ•šujú pravdepodobnosÅ¥ ochorenia sú napríklad: príliš malé mnoÅ¾stvo spánku, fajÄ•enie tabaku, konzumpcia alkoholu, stres alebo obezita. Nezávisle od toho, Ä•i cítime bolesti alebo nie, treba vykonávaÅ¥ pomery tlaku najlepšie niekoÄ¾kokrát v priebehu dÅˆa, odpoÄ•ívajúc. Pomer tlaku patrí k nemnohým vyšetreniam , ktoré pacient môÅ¾e urobiÅ¥ sám -  a takto sa uistiÅ¥, Ä•i nie je ohrozený chorobou.  Ako sa vyhýbaÅ¥ hypertenzii? Predovšetkým viesÅ¥ zdravú Å¾ivotosprávu – fyzická aktivita a výber vhodnej diéty sú dva základné faktory, ktoré spôsobujú, Å¾e ohrozenie hypertenziou významne klesá. Pre zmenšenie tlaku je dobre zmenšiÅ¥ alebo úplne zrušiÅ¥ lub z našej diéty kuchynskú soÄ¾ a uviesÅ¥ väÄ•šie mnoÅ¾stvo rýb, ovocia a zeleniny, ktoré pozitívne ovplyvnuju naše zdravie.

## About the Author

Source: http://darujkrv.sk/