

## Hypertenzia

Hypertenzia je v poslednej dobe mimoriadne často srdečnou chorobou a najčastejším spoločným problémom. O tejto sa hovorí, že patrí k najhorším prvkom súčasnej civilizácie. Je známe, že asi 30% Poliakov trpí hypertenziou, no v súčasnosti chorých ktorí vedia o zvýšených hodnotách tlaku sa neliečia a bez liečenia sa bez následkov. Hypertenzia sa zvyčajne vyvíja bez symptómov, a preto nie je diagnostikovaná, až keď sa objavia príznaky, ktoré súvisia s vysokým tlakom. Je potrebné poznamenať, že hypertenzia je sprevádzaná pretečením krvi do rôznych tkanív, ako je mozog a srdce. Faktory, ktoré zvyšujú pravdepodobnosť ochorenia sú napríklad: prílišná hmotnosť, malá fyzická aktivita, fajčenie tabaku, konzumpcia alkoholu, stres alebo obezita. Nezabudnite, že bolesť alebo nie, treba vykonať pravidelné merania tlaku. Niektorí lekári tvoria, že v priebehu dňa, odpoveď na otázku, či pomer tlaku patrí k nemnohým vyšetreniam, ktorých pacient môže urobiť sám - a takto sa uistiť, či nie je ohrozený chorobou. Ako sa vyhnúť hypertenzii? Predovšetkým viesť zdravý životný štýl - fyzická aktivita a vyvážená strava. Dva základné faktory, ktoré spôsobujú, že sa zvyšuje riziko hypertenzie sú známe: zmenenie tlaku je dobre zmeniť alebo úplne zrušiť alebo zrušiť diétu kuchynskými soľami a uvoľniť množstvo rýb, ovocia a zeleniny, ktoré pozitívne ovplyvňujú naše zdravie.

## About the Author

Source: <http://darujkrv.sk/>