

**w**wellion®

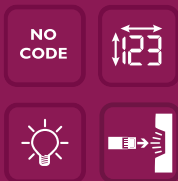
Vaša RAKÚSKA značka zdravia

# PORADCA PRE HYPERTÓNIU



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

# wellion® LEONARDO



- **BEZ KÓDOVANIA**
- **FUNKCIA NAVYŠE:  
MERANIE HLADINY  
KETÓNOV V KRVI**
- **OSVETLENÝ VSTUP  
NA TESTOVACIE  
PRŮŽKY**



## *Milý čitateľ,*

Naše srdce – asi 300 g „ťažká“ ľahká váha vo veľkosti päste.

70 ml krvi za úder, 5 litrov krvi za minútu, 7000 litrov krvi za deň a 200 miliónov litrov krvi v priebehu 80-ročného života.

Túto úlohu plní naše srdce nepretržite a bez údržby. Tomuto potrebnému výkonu sa v súčasnosti nevyrovná žiaden stroj na svete. Čo sa ale stane, ak sa tento stroj začne zadrhávať?

Poznatky, informácie a skúsenosti nás sprevádzajú celý život a poskytujú nám istotu v mnohých situáciách.

Na nasledujúcich stranách by sme Vám preto chceli poskytnúť informácie na tému vysoký krvný tlak a dať Vám niekoľko tipov, ako mu predchádzať.

***So srdečným pozdravom,  
Claudia Donath, Astrid Hofmann a VÁŠ MED TRUST Team***

## Čo to je vysoký krvný tlak?

Vysoký krvný tlak, nazývaný aj hypertónia, je jedným z najčastejších chronických ochorení. V mnohých prípadoch ho sprevádza cukrovka a porucha metabolizmu tukov. V dôsledku sprievodnej poruchy metabolizmu tukov dochádza k dodatočnému zúženiu ciev, ktoré vedie k ďalšiemu zhoršeniu krvného tlaku.

Často plazivo a nepozorovane sa tieto choroby stávajú rizikom pre vaše zdravie. V dôsledku neustáleho poškodzovania srdcového a cievneho systému môžu nastať akútne udalosti, ako napr. srdcový infarkt alebo mozgová porážka. Súčasne môže dochádzať k chronickému zhoršovaniu stavu iných orgánových systémov.



## Čo znamená vysoký krvný tlak?

U každého človeka panuje v cievach určitý tlak, nazývaný tiež cievy tlak. Tento tlak vzniká pôsobením vypudzovacej sily srdca. Srdce je takto „motorom“ toku krvi, ktorá cirkuluje v celom tele a zabezpečuje rozvoz kyslíka a všetkých výživných látok.

U dospelého sa optimálny krvný tlak pohybuje okolo 120/80 mmHg. O vysoký tlak ide vtedy, ak pri viacerých meraniach hodnoty prekročia 140/90 mmHg. Pre určenie spoľahlivej diagnózy a kontrolu nasadenej terapie je zmysluplné uplatnenie takzvaného 24-hodinového merania krvného tlaku.

Pred vysokým krvným tlakom nechráni ani vek ani pohlavie. Odhaduje sa, že v súčasnosti trpí vysokým krvným tlakom asi tretina obyvateľstva.

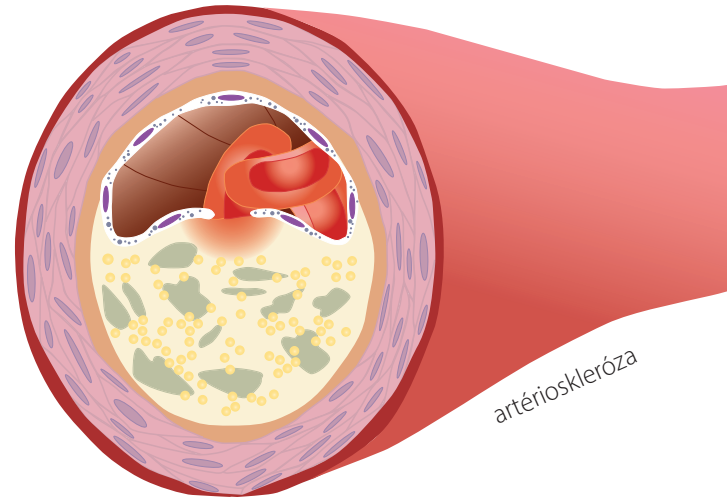


# Čo robí vysoký krvný tlak tak nebezpečným?

Nedostatočne alebo dokonca vôbec neliečený hypertónus nespôsobuje často počas dlhšej doby žiadne ťažkosti.

Ale v starobe môžu rizikové faktory ako je nadváha, nedostatok pohybu, diabetes a poruchy metabolizmu tuku viesť k vysokému tlaku krvi. Môžu z toho vzniknúť nasledovné komplikácie:

- Srdcová slabosť až po infarkt
- Mozgová porážka
- Poruchy prekrvenia nôh (artérioskleróza)
- Poškodenie ciev, obličiek a očí



## Čo sú príčiny vysokého krvného tlaku – čo môžem urobiť?

U 95% pacientov nie je možné zistiť žiadnu organickú príčinu ochorenia na vysoký krvný tlak. V rodinách sa často vyskytuje nahromadenie týchto chorôb. Táto genetická predispozícia je žiaľ nemenná, ale v súvislosti s dnes častým nezdravým životným štýlom často významne prispievame k negatívnemu ovplyvneniu krvného tlaku.

Nižšie uvedené body majú vplyv na krvný tlak, ktorý nesmieme podceňiť:



### NADVÁHA

Pokúste sa prostredníctvom pestrej a na kalórie chudobnej stravy dosiahnuť svoju cieľovú hmotnosť. Zníženie hmotnosti už o 5 kg znižuje krvný tlak o 10 (!) mmHg.

Ak máte normálnu hmotnosť, potom sa pokúste túto hmotnosť udržať aj v budúcnosti.



## NEDOSTATOK POHYBU

Priemerná vzdialenosť, ktorú denne prejdeme, je cca 800 m. Ideálne by bolo 5 km alebo 10.000 krokov za deň. Ľudia so zdravotnými obmedzeniami alebo s prevažne sedavou činnosťou by mali naliehavo zvýšiť rozsah svojho pohybu. Alternatívou k návšteve fitness štúdia sú všetky druhy vytrvalého pohybu ako turistika, prechádzky, beh, cyklistika a plávanie. Zdravotné poisťovne a fyzioterapeuti ponúkajú dnes finančne výhodné ponuky.



## ZVÝŠENÝ PRÍSUN CHOLESTEROLU A NADMERNÝ KONZUM SOLI

V rámci zdravej a vyváženej výživy treba dlhodobo venovať pozornosť niekoľkým veciam.

- Znížte príjem živočíšnych tukov ako dodávateľov cholesterolu (mäkká saláma na natieranie, vajcia, masť, masť a slanina).
- Siahnite podľa možnosti alternatívne po kvalitných rastlinných olejoch a tukoch.

wellion®  
**LUNA***trio*



- **TLAČIDLO VYSUNUTIA**
- **BEZ KÓDOVANIA (MERANIE GLYKÉMIE)**
- **FUNKCIA NAVYŠE: MERANIE HLADINY CHOLESTEROLU V KRVÍ**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

- Odporúčať možno používanie tukov pri príprave jedál s mierou (fritované jedlá, zelenina na masle, hotové dresingy).
- Hladinu cholesterolu pozitívne ovplyvňuje zvýšený príjem balastných látok, napr. celozrnných výrobkov.
- Denná potreba soli dospelého je 3-5 g, v skutočnosti prijímame v priemere dvojnásobok. Citlivé osoby reagujú na zvýšený príjem kuchynskej soli zvýšením krvného tlaku.



## KONZUM NIKOTÍNU

Fajčenie je jedným z najväčších rizikových faktorov s ohľadom na vysoký krvný tlak. Nikotín, ktorý je obsiahnutý v tabaku je otrava na cievy a podnecuje v našom tele tvorbu stresových hormónov, akým je adrenalín.

Následne dochádza k zúženiu ciev a k zvýšeniu krvného tlaku na dobu až 20 minút. Súčasne vedie fajčenie dlhodobo k zväpenataniu ciev (artérioskleróza) so zodpovedajúcimi následkami ako sú napríklad poruchy prekrvenia srdca, mozgu a artérií nôh.





## NADMERNÝ KONZUM ALKOHOLU

Spotreba alkoholických nápojov na osobu je jednoznačne príliš vysoká Pretože je alkohol dôležitým faktorom pri vzniku vysokého tlaku krvi, možno znížením konzumu alkoholu dodatočne riziko zlepšiť. Okrem toho je alkohol dodávateľ energie, ktorý sa nesmie podceňiť.



## STRES

Pod vplyvom stresového hormónu adrenalínu sa zvyšuje frekvencia srdca a aj krvný tlak. Ak sme trvalo alebo dlhšiu dobu vystavení takejto situácii, pričom nezohráva žiadnu úlohu, či je fyzicky alebo psychicky podmienená, môže byť následkom chronický vysoký krvný tlak. Podľa možnosti sa pokúste stres vyrovnávať voľnočasovými aktivitami. V konkrétnom prípade môžu pomôcť aj programy na zvládnutie stresu.

Ak je ďalším ochorením cukrovka, je dôležité udržiavať aj hodnoty krvného cukru v terapeutickom cieľovom rozsahu, aby sa zabránilo dodatočnému poškodzovaniu cievneho systému zvýšenými hodnotami cukru.

**w**wellion®  
*Skin Care Cream*



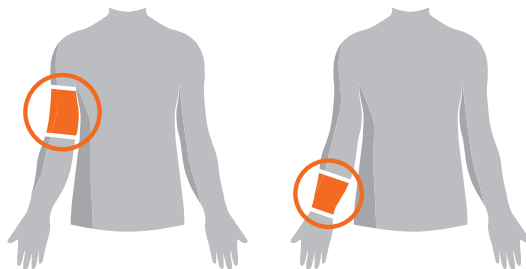
- S 10% UREY  
PRE OBZVLÁŠŤ  
INTENZÍVNU  
STAROSTLIVOSŤ
- CHRÁNI PRED  
SUCHOU POKOŽKOU



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## Správne vlastné meranie krvného tlaku

Existujú v zásade dva typy meracích prístrojov, prístroje na meranie na ramene a na zápästí.



Nech sa už rozhodnete pre ktorýkoľvek, nechajte si odborné poradiť.

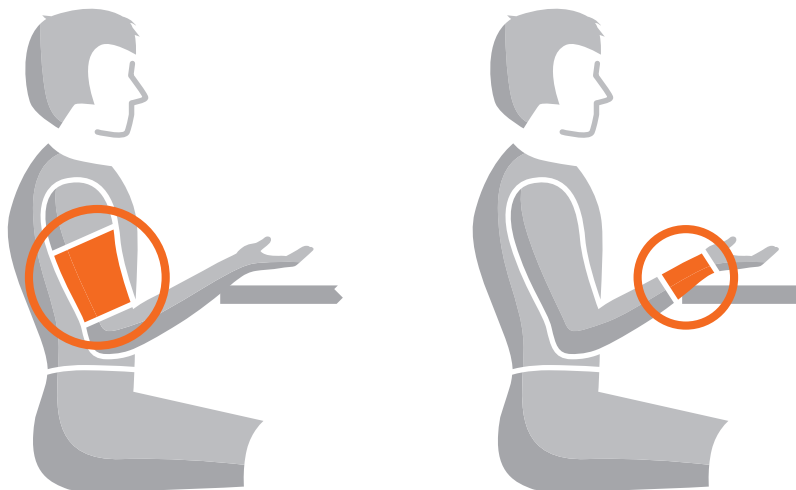
Krvný tlak pacienta, ktorý sa meria v ambulancii, je často vyšší, pretože nezanedbateľný vplyv má takzvaný „efekt bieleho pláštá“.

Merania v domácom prostredí, za predpokladu, že prístroj je bezchybný, majú vyššiu výpovednú hodnotu a preto sú vhodnejšie pre rozhodovanie lekára o liečbe. Pritom je dôležité, aby boli hodnoty korektne zdokumentované. Uľahčuje to denník krvného tlaku.

Často podceňovaný zdroj chýb je veľkosť manžety. Zvoľte si veľkosť, ktorá zodpovedá nameranému obvodu vášho ramena.

Správne meranie by sa malo vykonať po cca 3-5 min. pokoja a posediačky. Porovnávať navzájom možno len merania, ktoré boli vykonané v rovnakom dennom čase. To umožňuje robiť závery, či bol liek počas sledovaného obdobia účinný. Pri zmene liekov na krvný tlak môže byť účelné pravidelne kontrolovať krvný tlak bez toho, aby sme sa vystavili „tlaku“. Tlak krvi by ste nemali merať častejšie ako 6x denne, pretože inak by mohlo dôjsť k poškodeniu ciev.

Merania by sa mali vykonávať vždy na tej istej ruke a približne vo výške srdca. Priliehavé kusy odevov s dlhými rukávmi by sa mali pred meraním odložiť (rukávy nevyhríňať), pretože by to mohlo viesť k nesprávnym hodnotám.



**wellion®**  
**ZIMT<sup>Plus</sup>**



**VÝŤAŽOK ZO ŠKORICE**  
**VÁŤAŽOK ZO ŽENŠENU**  
**CHRÓM • ZINOK**

CRÓM prispieva k udržaniu normálnej hodnoty krvného tlaku.

ZINOK prispieva k normálnemu metabolizmu sacharidov.



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## Paleta liekov -aké existujú?

Pri liečení vysokého krvného tlaku má lekár k dispozícii rozdielne účinné látky. Ak sám liek nestačí, často sa používajú kombinované preparáty alebo dodatočné substancie. Nižšie uvedený zoznam vám poskytne krátky prehľad o najdôležitejších skupinách liekov, ktoré sa používajú na liečenie vysokého krvného tlaku.



### ACE inhíbitory

spomaľujú uvoľňovanie stresových hormónov



### Betablokátoary

znižujú čerpací výkon a frekvenciu srdca



### Antagonisty kalcia

rozširujú a znižujú napätie ciev



### Diuretiká

zvyšujú vylučovanie moču a tým aj vylučovanie soli cez obličky a znižujú objem krvi.



**Blokátory angiotenzínových receptorov a inhibítory renínu**  
zasahujú do hormonálnej regulácie krvného tlaku a brzdia tvorbu látok, ktoré zužujú cievny

V súvislosti s liečením krvného tlaku liekmi treba zohľadniť nasledovné:

- Predpísané lieky užívajte vždy pravidelne a podľa pokynov lekára.
- Nemeňte samočinne dávkovanie a nevysadzujte svojvoľne lieky.
- Lieky by sa mali užívať vždy približne v rovnakom čase.
- Tabletky užívajte vždy s vodou. Šťavy, mliečne produkty a káva nie sú vhodné.
- V prípade výskytu vedľajších účinkov alebo neznášanlivosti konzultujte obratom svojho lekára.

## Slovo na záver

Dúfame, že vám tieto stránky poskytli dostatok informácií o rizikách, ktoré predstavuje nedostatočné liečenie vysokého tlaku krvi, a o tom, čo vám osobne môže prispieť k úspešnej liečbe a tým k zdravému srdcu. Ak by ste mali ďalšie otázky, obráťte sa s dôverou na svojho ošetrojúceho lekára.

***Želáme Vám pre všetky časy zdravé srdce,  
So srdečným pozdravom, Claudia Donath, Astrid Hofmann a VÁŠ MED TRUST Team***

# wellion<sup>®</sup> WAVE

Zariadenie na zápästie



# wellion<sup>®</sup> WAVE plus

Zariadenie na nadlaktie



## Prečo si merať krvný tlak doma?

Ak sa krvný tlak meria v nemocnici alebo v ambulancii, pacient môže byť nervózny, čím dôjde k nameraniu vyšších hodnôt – tie môžu byť o 25 až 30 mmHG vyššie ako pri meraní v domácom prostredí.

Domáce meranie krvného tlaku neovplyvňujú vonkajšie vplyvy. Dopĺňa merania vykonávané lekárom a poskytuje lepší prehľad o krvnom tlaku.



PODSVIETENÝ DISPLEJ



KLASIFIKÁCIA HYPERTENZIE  
PODĽA WHO

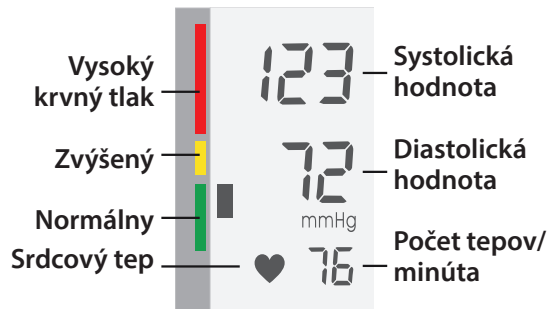


VEĽKÉ,  
DOBRE ČITATEĽNÉ ČÍSLICE



90 ÚDAJOV V PAMÄTI

## Ukazovateľ klasifikácie podľa WHO



Merače krvného tlaku Wellion WAVE používajú oscilometrickú metódu určovania krvného tlaku.

Naše produkty spĺňajú požiadavky elektromagnetickej kompatibility EN60601-1-2, bezpečnostné normy EN60602-1 a kritériá výkonnosti IEC 80601-2-30, upresnené v smernici EHS 93/42/EHS.

## Všetky výhody Wellion Klubu GRÁTIS!

Jednoducho vyplňte registračnú kartu na poslednej strane a pošlite ju na adresu MED TRUST Slovakia

### Výhody členstva vo Wellion klube:

- **Glukomer zdarma pri registrácii**  
vrátane 10 ks testovacích prúžkov
- **Vernostný darček Wellion pre členov – naše ďakujem**  
Pošlite nám 8 ks uzáverov z krabičiek testovacích prúžkov (Wellion LEONARDO/NEWTON/LUNA/MED TRUST Light bal.50ks) s viditeľnou šaržou & dátumom spolu s vašou adresou a vybraným darčekom. Vyberte si svoj darček:  
Invertný cukor GOLD alebo 1SHOT, alebo Wellion krém
- **Naša online non stop ponuka [www.wellion.sk](http://www.wellion.sk)**  
Videá ku produktom, Manuály/príručky na stiahnutie, Informačné články o zdraví, Wellion Klub  
Vaše zdravie je našim záujmom!
- **Osobné poradenstvo & servis zdarma – naša silná stránka už viac než 20 rokov**
  - Náhradné batérie do vášho glukomera raz ročne zdarma
  - Zdarma denník diabetika
  - Radi vám zodpovieme vaše otázky a osobne vám poradíme
- **Karta diabetu = klubová karta Wellion Klubu**  
vo formáte praktickej karty (anglicky/slovensky)

### Príhlasenie do Wellion KLUBU

O ÁNO, chcem sa stať bezplatne členom Wellion KLUBU a využívať mnohé výhody členstva. Pošlite mi, prosím, ZDARMA ako darček na privítanie môj vybraný glukomer. (Na zadnej strane označte prístroj, ktorý si želáte, a vyplňte celú kartu)

Meno

Príezvisko

Ulica

PSČ / obec

E-mail (na zaslanie špeciálnych ponúk)

Dátum narodenia

Súhlasím tým, aby MED TRUST Slovakia s.r.o. si uložila a využívala moje údaje vrátane údajov týkajúcich sa zdravia a aby ma poštou, telefonou, e-mailom informovala o výrobkoch a službách MED TRUST Slovakia s.r.o. Môj súhlas môžem kedykoľvek odvolať telefonicky, e-mailom alebo osobne. Telefón: +421 911 374 734, [office@medtrust.sk](mailto:office@medtrust.sk), MED TRUST Slovakia s.r.o., Ferdiáša Kostka 28, 900 31 Stupava

Dátum, podpis



Nie je potrebné nalepiť známku



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Tel.: +421 911 374 734

### Odpovedná karta

**MED TRUST Slovakia s. r. o.**  
**Popradská 80**  
**821 06 Bratislava**

WEL0955SK 20240701

# wellion® *Club*

Zaregistrujte sa teraz ZDARMA  
a bez záväzkov do Wellion Klubu  
a užívajte si množstvo výhod členstva vo  
Wellion Klube.

ZAREGISTRUJTE SA TERAZ ONLINE NA  
[www.wellion.sk/wellion-club](http://www.wellion.sk/wellion-club)

Vyberte si ZDARMA jeden z glukomerov Wellion ako  
darček na privítanie (zaškrtnite políčko).  
Bližšie informácie o týchto glukomeroch nájdete na [www.wellion.sk](http://www.wellion.sk).



Pozrite si aktuálne všeobecné podmienky klubu Wellion, naše Vyhlásenie o  
ochrane osobných údajov a prehľad výhod klubu Wellion na [www.wellion.sk](http://www.wellion.sk)

# wellion®



Vaša RAKÚSKA  
značka pre zdravie

Sme tu vždy pre Vás!

Tel.: +421 911 37 47 34

[www.wellion.sk](http://www.wellion.sk)



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST Slovakia s r. o.

Popradská 80

821 06 Bratislava

Tel.: +421 911 374 734

[office@medtrust.sk](mailto:office@medtrust.sk) · [www.wellion.sk](http://www.wellion.sk)