



dovolte mi navázat na Vaši návštěvu v mé ordinaci.
Opakovaně Vám při ní byla naměřena

hodnota krevního tlaku **mmHg.**

Cílová hodnota krevního tlaku by ve Vašem případě
měla být **mmHg.**

Hypertenze (vysoký krevní tlak) je něčím, co musíme řešit, i když sama o sobě Vás nebolí. Je zrádná právě tím, že Vás nijak neobtěžuje. Když by se s Vaší hypertenzí nic nedělalo, na Vašem zdraví by se to mohlo výrazně podepsat. Pokud se nám podaří dostat Váš krevní tlak pod kontrolu, výrazně snížíme pravděpodobnost, že u Vás v budoucnu dojde k mrtvici, infarktu, k rozvoji srdečního selhání nebo selhání ledvin. **Na snížení tohoto rizika se musíme podílet společně,** bez Vaší spolupráce mnoho nezmůžu. S velkou pravděpodobností budete muset už trvale užívat předepsané léky. Pokud dojde z jakéhokoli důvodu k vysazení, prosím, informujte mě o tom bez prodlení. Bylo by dobré upravit své stravovací zvyklosti, především omezit živočišné tuky. Také by bylo vhodné zvýšit pohybovou aktivitu, počítá se i pravidelná chůze. Každá změna, kterou tímto směrem uděláte, je cenná.

Podrobnější informace, ke kterým se můžete kdykoli vracet, najdete na webových stránkách www.kapitolyozdravi.cz. Jsou zde nejen rady a tipy, jak s hypertenzí žít kvalitní život, na stránkách Kapitoly o zdraví si také můžete zaznamenávat naměřené hodnoty krevního tlaku do vlastní karty, kterou si před další návštěvou jednoduše vytisknete, nebo mi ji můžete odeslat e-mailem.