



SVAZ ZDRAVOTNÍCH POJIŠŤOVEN ČR

Třetina Čechů nad 25 a většina nad 55 let má vysoký tlak. Často to ani neví – nechodí totiž na prevenci.

Praha 14. května 2024

Životní styl s nedostatkem pohybu, nezdravým jídelm a přemírou alkoholu kombinovaný s nízkým zájmem o vlastní zdraví. To jsou hlavní příčiny, proč má značná část české populace problém s vysokým tlakem. Ten je přitom zpravidla prvním projevem toho, že budou přicházet další zdravotní problémy, jako je kornatění tepen, mrtvice a infarkty.

„Zdravotní pojišťovny dlouhodobě propagují účast na preventivních prohlídkách, jejichž součástí je pravidelná kontrola krevního tlaku. Čísla se postupně zlepšují, nicméně i tak na prohlídky nechodí kolem 40 % lidí,“ říká Ladislav Friedrich, prezident Svazu zdravotních pojišťoven ČR. „Důsledkem je, že pak přicházejí s vážnějšími problémy a pozdě. Ostatně – v populaci prodělá mrtvici každý pátý člověk a zhruba u každého desátého je i příčinou úmrtí,“ dodává.

„Vysoký krevní tlak je definován hodnotou krevního tlaku nad 140/90 mm Hg, která už negativně působí na tepny a může časem vést k vážným problémům jich samotných, ale i srdce či mozku. Je alarmující, že vysoký tlak má každý třetí člověk nad 25 let, více než polovina lidí nad 55 let a specificky muži nad 55 let trpí vysokým tlakem více než ze dvou třetin,“ popisuje MUDr. Ludmila Pišková, expertka Svazu zdravotních pojišťoven ČR.

Nejlepší prevencí vysokého krevního tlaku je zdravý životní styl. To zahrnuje zejména dostatek pohybu a přiměřenou tělesnou hmotnost, méně solené a obecně nezdravé stravy a také střídmost v konzumaci alkoholu a kouření. Významnou roli hraje i stres. Velmi záhodno je také chodit na preventivní vyšetření, které případné zvýšení tlaku dokáže včas odhalit a díky tomu i včas řešit. Současná medicína má dostatek velmi efektivních přípravků na snížení tlaku, které v kombinaci s úpravou životního stylu dokáží zdraví pacientů účinně pomoci.

Svaz zdravotních pojišťoven sdružuje všech 6 zaměstnaneckých zdravotních pojišťoven v České republice. Svaz hájí společné zájmy zdravotních pojišťoven a jejich klientů ve vztahu ke státním organizacím, profesním svazům



SVAZ ZDRAVOTNÍCH POJIŠŤOVEN ČR

a poskytovatelům zdravotní péče **s hlavním cílem zkvalitňovat služby pro své klienty**. Zaměstnanecké zdravotní pojišťovny poskytují služby pro více než 4,5 mil. pojištěnců v ČR. Více informací naleznete na webových stránkách www.szpcr.cz.

Kontakt pro média: Ivo Měšťánek, ivo.mestanek@gmail.com