



National Kidney  
Foundation™

# Vysoký krevní tlak a chronické onemocnění ledvin

Pro pacienty s chronickým onemocněním ledvin ve stadiu 1–4



## National Kidney Foundation's Kidney Disease Outcomes Quality Initiative (NKF-KDOQI™)

Iniciativa „The Kidney Disease Outcomes Quality Initiative (NKF-KDOQI)“ Národní nadace pro onemocnění ledvin vyvíjí pokyny klinické praxe s cílem zlepšit výsledky u pacientů. Informace v této brožuře vychází z doporučení z těchto pokynů. Pokyny nejsou určeny pro definování standardu péče, ale pro poskytování informací a pomoci vašemu lékaři nebo zdravotnímu týmu při rozhodování o vaší léčbě. Pokyny jsou k dispozici pro vašeho lékaře nebo na klinice. Pokud budete mít jakékoli otázky týkající se těchto pokynů, zeptejte se svého lékaře.

### Stadia chronického onemocnění ledvin

V únoru 2002 publikovala Národní nadace pro onemocnění ledvin pokyny pro klinickou péči u pacientů s chronickým onemocněním ledvin. Tyto pokyny pomáhají lékaři stanovit stádium vašeho onemocnění na základě přítomnosti poškození ledvin a rychlosti glomerulární filtrace. Glomerulární filtrace (GF) je měřítkem funkce ledvin. Vaše léčba vychází ze stadia vašeho onemocnění (viz tabulka níže.) Pokud budete mít jakékoli otázky ohledně stadia vašeho onemocnění ledvin nebo léčby, prodiskutujte je se svým lékařem.

Stadia onemocnění ledvin		
Stadium	Popis	Glomerulární filtrace (GF)
1	Poškození ledvin (bílkovina v moči) a normální GF	Více než 90
2	Poškození ledvin a mírné snížení GF	60 až 89
3	Středně závažné snížení GF	30 až 59
4	Závažné snížení GF	15 až 29
5	Selhání ledvin	Méně než 15

\*Údaj o GF informuje lékaře o tom, jaká část funkce ledvin zůstala zachována. Při vývoji chronického onemocnění ledvin se hodnota GF snižuje.

## Obsah

Věděli jste, že? .....	4
Co je to chronické onemocnění ledvin? .....	5
Co je to vysoký krevní tlak? .....	6
Jak souvisí vysoký krevní tlak a onemocnění ledvin? .....	6
Jak poznám, že je můj krevní tlak příliš vysoký? .....	6
Jak se krevní tlak měří? Jak často by se měl kontrolovat? .....	7
Mám vysoký krevní tlak, ale nejsem si jistý/á, zda mám chronické onemocnění ledvin. Co bych měl/a dělat? .....	7
Jaká vyšetření budou třeba, pokud mám chronické onemocnění ledvin? .....	8
Jak často budu muset navštěvovat lékaře nebo kliniku? .....	9
Co bude zahrnovat léčba vysokého krevního tlaku a chronického onemocnění ledvin? .....	10
Jak budu muset změnit stravu? .....	10
Budu muset ještě nějak jinak změnit životní styl? .....	12
Co léky? .....	12
Co když mám chronické onemocnění ledvin a diabetes? .....	13
Co když jsem podstoupil/a transplantaci ledvin? .....	13
Co mohou udělat pro regulaci krevního tlaku? .....	14
Co může udělat moje rodina? .....	15
Jaké další zdroje jsou k dispozici? .....	16
Klíčové body pro zapamatování .....	17
Test vašich znalostí .....	18

## Věděli jste, že?

- Více než polovina lidí s chronickým onemocněním ledvin má vysoký krevní tlak.
- Vysoký krevní tlak zvyšuje pravděpodobnost, že dojde ke zhoršení onemocnění ledvin.
- Vysoký krevní tlak zvyšuje pravděpodobnost vývoje onemocnění srdce.
- Pečlivé dodržování léčebného plánu a udržování krevního tlaku pod kontrolou může pomoci zabránit těmto komplikacím.
- Léčba vysokého krevního tlaku a chronického onemocnění ledvin zahrnuje zdravou stravu, cvičení a užívání léků. Krevní tlak by měl být kontrolován tak, aby byl nižší než 130/80.
- Pokud máte onemocnění ledvin v důsledku diabetu nebo pokud máte bílkovinu v moči, jsou nejlepší léčbou pro léčbu vysokého krevního tlaku inhibitory angiotenzin-konvertujícího enzymu (ACE) nebo blokátory receptoru pro angiotenzin.
- Pokud máte chronické onemocnění ledvin v důsledku diabetu nebo pokud máte bílkovinu v moči, měl by vám lékař předepsat ACE inhibitor nebo blokátor receptoru pro angiotenzin, i když máte krevní tlak normální.



Tato brožura pomůže odpovědět na vaše otázky ohledně vysokého krevního tlaku a onemocnění ledvin a poskytne vám informace o tom, jak si co možná nejlépe udržet zdraví, pokud máte tato onemocnění. Tato brožura je určena pro osoby s vysokým krevním tlakem a chronickým onemocněním ledvin ve stadiích 1 až 4. Pokud nevíte, jaké stadium onemocnění ledvin máte, podívejte se na tabulku na vnitřní straně obálky této brožury a poraďte se se svým lékařem.

## Co je to chronické onemocnění ledvin?

Chronické onemocnění ledvin znamená, že ledviny jsou poškozeny takovými chorobami, jako je diabetes, vysoký krevní tlak nebo glomerulonefritida. Výsledkem je, že ledviny mají nižší schopnost provádět následující aktivity pro udržení zdraví:

- Odstraňování odpadních látek a nadměrného množství tekutin z těla.
- Uvolnění hormonů, které pomáhají:
  - kontrolovat krevní tlak,
  - podporovat silné kosti,
  - zabraňovat anémii zvyšováním počtu červených krvinek v těle,
- Udržování správné rovnováhy důležitých chemických látek v krvi, jako je sodík, draslík, fosfor a vápník
- Udržování acidobazické rovnováhy v těle

Když ledviny nepracují správně, mohou se v krvi hromadit ve vysokých hladinách odpadní látky, což způsobí, že se necítíte dobře. Ještě předtím se mohou vyvinout komplikace, jako je vysoký krevní tlak, anémie (nízký počet krvinek), slabé kosti, nedostatečná výživa a poškození nervů. Onemocnění ledvin zvyšuje také riziko vývoje onemocnění srdce a krevních cév. Tyto problémy se mohou vyvíjet pomalu po dlouhou dobu a často bez příznaků. Chronické onemocnění ledvin může v konečném důsledku vést k selhání ledvin, které vyžaduje dialýzu nebo transplantaci ledviny pro záchranu života. Časná detekce a léčba může těmto komplikacím zabránit nebo je oddálit.

## Co je to vysoký krevní tlak?

Krevní tlak je tlak vaší krve, kterou působí na stěny krevních cév, když srdce pumpuje krev v těle. Pokud je tento tlak příliš vysoký, máte vysoký krevní tlak neboli hypertenzi.

## Jak souvisí vysoký krevní tlak s onemocněním ledvin?

Existují dva způsoby této souvislosti:

- Vysoký krevní tlak je hlavní příčinou chronického onemocnění ledvin. V průběhu času může vysoký krevní tlak poškodit krevní cévy v těle. To může snížit zásobení důležitých orgánů, jako jsou ledviny, krví. Vysoký krevní tlak také poškozuje jemné filtrující jednotky v ledvinách. Důsledkem toho je, že ledviny mohou přestat odstraňovat odpadní látky a nadbytečnou tekutinu z krve. Nadbytečná tekutina v krevních cévách se může hromadit a dále zvyšovat krevní tlak.
- Vysoký krevní tlak může být také komplikací chronického onemocnění ledvin. Vaše ledviny mohou hrát klíčovou roli v udržování krevního tlaku v normálním (zdravém) rozmezí. Nemocné ledviny nejsou schopné pomáhat regulovat krevní tlak. V důsledku toho se krevní tlak zvyšuje.

Pokud máte chronické onemocnění ledvin, zvýší vysoký krevní tlak riziko zhoršení onemocnění ledvin a riziko onemocnění srdce. Dodržování léčebného plánu a udržování krevního tlaku pod kontrolou může pomoci zabránit zhoršení vašeho onemocnění a předejít onemocnění srdce.

## Jak poznám, že je můj krevní tlak příliš vysoký?

Jediný způsob, jak zjistit, zda máte krevní tlak zvýšený, je změřit jej. Vysoký krevní tlak obvykle nevyvolává žádné příznaky. Proto se označuje jako „tichý zabiják“. Pokud izolovaně naměříte vysokou hodnotu, neznámá to, že máte vysoký krevní tlak. Měl by být potvrzen při opakovaných návštěvách lékaře nebo kliniky. Krevní tlak se měří jako dvě číselné hodnoty. Horní číslo neboli systolický krevní tlak je tlak, kdy se srdce stahuje. Dolní číslo neboli diastolický krevní tlak je tlak, kdy je srdce v klidu mezi stahy. Krevní tlak 130/80 je čte jako 130 na 80.

Normální krevní tlak u dospělých od 18 let a starších je do 120/80. Lidé s krevním tlakem mezi 120 a 139 pro horní číslo nebo 80 a 89 pro dolní číslo mají vyšší pravděpodobnost vývoje vysokého krevního tlaku, pokud nejsou preventivně léčeni. Krevní tlak 140/90 nebo vyšší je obecně považován za vysoký. Pro lidi s diabetem nebo chronickým onemocněním ledvin je však krevní tlak 130/80 nebo vyšší považován za vysoký.



### **Jak se krevní tlak měří? Jak často by se měl kontrolovat?**

Krevní tlak se obvykle měří pomocí tlakové manžety nasazené na paži. Měl by být kontrolován vždy, když navštívíte lékaře nebo kliniku. Můžete se také naučit měřit si krevní tlak doma. Ved'te si denní záznamy o hodnotách krevního tlaku a ukažte je svému lékaři při každé návštěvě. Můžete získat výtisk brožury *Get the Facts on High Blood Pressure and Your Kidneys (Získejte fakta o vysokém krevním tlaku a svých ledvinách)* (11-10-0211), která obsahuje tabulku pro usnadnění provádění záznamů o vašem krevním tlaku.

### **Mám vysoký krevní tlak, ale nejsem si jistý/á, zda mám chronické onemocnění ledvin. Co bych měl/a dělat?**

Každý, kdo má vysoký krevní tlak, má zvýšené riziko vývoje chronického onemocnění ledvin. Měl/a byste se zeptat svého lékaře na následující vyšetření:

- Vyšetření kreatininu v krvi, což je odpadní látka svalového metabolismu. Tato hodnota by měla být použita pro výpočet rychlosti glomerulární filtrace (GF). Glomerulární filtrace je měřítkem úrovně funkce ledvin. Pokud je glomerulární filtrace příliš nízká, může to znamenat, že vaše ledviny nejsou schopny odstraňovat dostatek odpadních látek a nadbytečné tekutiny z krve.

- Vyšetření moči na bílkovinu. Trvalá přítomnost bílkoviny v moči je známkou poškození ledvin. Vyšší bílkovina v moči znamená, že existuje zvýšená pravděpodobnost zhoršení vašeho onemocnění ledvin a možnost výskytu onemocnění srdce.
- Vyšetření moči pro kontrolu červených a bílých krvinek.



### **Jaká vyšetření budou třeba, pokud mám chronické onemocnění ledvin?**

Kromě kontroly glomerulární filtrace a stanovení bílkoviny v moči by měly být provedeny:

- Diagnóza typu chronického onemocnění ledvin. To může zahrnovat ultrazvukové vyšetření s obrazem ledvin pro kontrolu změn velikosti nebo struktury nebo pro zjištění blokády.
- Některá vyšetření pro zjištění zvýšené pravděpodobnosti vývoje onemocnění srdce a krevních cév nebo zda máte tyto srdeční poruchy. Tato vyšetření zahrnují s největší pravděpodobností:
  - elektrokardiogram (EKG),
  - stanovení glukózy v krvi (cukr),
  - stanovení tuků v krvi (mastné látky v krvi, jako je cholesterol),
  - změření tělesné výšky a hmotnosti pro zjištění indexu tělesné hmoty (Body Mass Index, BMI). Tento údaj poskytne informace o tom, zda máte vzhledem k vaší tělesné výšce nadváhu.

Váš lékař si s vámi bude chtít také promluvit o:

- Jakýchkoli vedlejších účincích nebo komplikací v důsledku léčby.
- Jakýchkoli problémech, které se u vás mohou v průběhu léčby objevit.

### **Jak často budu muset navštěvovat lékaře nebo kliniku?**

Jakmile bude vaše léčba stabilní, nebudete možná muset navštěvovat svého lékaře nebo kliniku pravidelně. Váš lékař vás bude chtít vidět častěji, pokud:

- začnete užívat nové léky,
- dojde ke změně dávkování léků,
- se vaše onemocnění ledvin zhorší.
- váš krevní tlak není pod kontrolou.

Při kontrolních návštěvách lékař zkontroluje:

- krevní tlak,
- glomerulární filtraci,
- hladinu bílkovinu v krvi,
- hladinu draslíku v krvi. Při snižování funkce ledvin se může draslík hromadit ve vysokých hladinách v krvi. To může být nebezpečné pro vaše srdce. Některé z nejlepších léků pro léčbu vysokého krevního tlaku a prevenci snižování funkce ledvin mohou také zvyšovat hladinu draslíku. Pokud je hladina draslíku v krvi příliš vysoká, bude třeba provést některé úpravy stravy (viz „Jak budu muset změnit stravu?“ na stranách 10–12).

## Co bude zahrnovat léčba vysokého krevního tlaku a chronického onemocnění ledvin?

Léčebný plán by měl být vytvořen speciálně pro vás na základě stadia chronického onemocnění ledvin. V některých případech může váš lékař doporučit, abyste navštívili dalšího lékaře s odborností v léčbě onemocnění ledvin nebo vysokého krevního tlaku. Tento lékař vám pomůže vytvořit léčebný plán. Cíle vaší léčby jsou:

- Snížení krevního tlaku pod 130/80.
- Zabránění zhoršení onemocnění ledvin.
- Snížení pravděpodobnosti vývoje onemocnění srdce.

Pro usnadnění dosažení těchto cílů bude třeba kombinace změn životního stylu, jako je dodržování zdravější stravy, více cvičení a užívání léků.



## Jak budu muset změnit stravu?

To závisí na stadiu vašeho chronického onemocnění ledvin. Ve stadiu 1 – 2 vám může lékař doporučit dodržování diety s vysokým obsahem ovoce, zeleniny a mléčných výrobků, jako je DASH (Diet Approaches to Stop Hypertension – Dietní přístupy pro zastavení hypertenze). Pokud budete mít jakékoli otázky týkající se diety, zeptejte se, prosím, svého lékaře. Lékař vás může doporučit k registrovanému dietologovi, který vám pomůže vytvořit dietní plán, který splňuje vaše potřeby.

Osoby ve stadiu 1 až 4 chronického onemocnění ledvin mohou být požádány, aby provedly následující změny:

- Snížit příjem sodíku (nachází se ve velkých množstvích ve stolní soli a solených potravinách). Neměli byste přijímat více než 2 400 miligramů sodíku denně. Pro tipy, jak snížit obsah sodíku ve stravě, čtěte informace Národní nadace pro onemocnění ledvin, *Keep Sodium Under Control: How to Spice*

*Up Your Cooking (Udržujte sodík pod kontrolou: Jak kořenit jídlo).*

- Snížit množství potravin, které jsou bohaté na nasycené tuky a cholesterol. Tyto složky mohou ucpat tepny a zvýšit riziko onemocnění srdce a krevních cév. Pro více informací viz brožura Národní nadace pro onemocnění ledvin *Keeping Your Heart Healthy When You Have Chronic Kidney Disease (Stages 1–4): What You Should Know About Lipids (Udržování zdraví vašeho srdce při chronickém onemocnění ledvin (stadia 1 až 4): Co bych měl/a vědět o tucích)* (angličtina 11–50–2106; španělština 11–50–2190).
- Kontrola množství uhlovodanů ve stravě. Uhlovodany by měly představovat 50 až 60 % denního příjmu kalorií. Uhlovodany jsou potraviny, které se při trávení přeměňují na cukr. Nachází se v mnoha potravinách, jako je chléb, rohlíky, tortila, rýže, těstoviny, brambory, kukuřice, sušené fazole, ovoce a ovocné džusy, mléko a jogurt. Pro více informací se zeptejte svého lékaře a dietologa a čtěte informace Národní nadace pro onemocnění ledvin *Carbohydrate Counting With Chronic Kidney Disease (Počítání uhlovodanů při chronickém onemocnění ledvin)*.

Pokud máte chronické onemocnění ledvin ve stadiu 3 až 4, můžete být požádáni, abyste provedli další změny pro zabránění zhoršení chronického onemocnění ledvin a komplikací jako je kostní onemocnění. Bude možná třeba, abyste:

- kontrolovali množství bílkoviny ve stravě, požádali svého lékaře o informaci, kolik bílkovin denně potřebujete. Dietolog vám může pomoci sestavit denní jídelníček tak, aby strava obsahovala správné množství bílkovin k pokrytí vašich potřeb. Pro více informací viz brožura Národní nadace pro onemocnění ledvin *Nutrition and Chronic Kidney Disease (Výživa a chronické onemocnění ledvin)* (11–50–0135).
- konzumovali méně potravin bohatých na fosfor. Vysoké hladiny fosforu v krvi mohou vést k onemocnění kostí. Fosfor se nachází ve velkém množství v mléčných výrobcích, jako je mléko, sýr, puding, jogurt a zmrzlina; v ořechách a v arašídovém másle a v nápojích, jako je koka-kola, pivo a tmavé nápoje z koly. Pro více informací viz brožury Národní

nadace pro onemocnění ledvin *Phosphorus and Your CKD Diet (Fosfor a vaše dieta při chronickém onemocnění ledvin)*, *Keeping Your Bones Healthy When You Have Chronic Kidney Disease (Stages 3–4) (Udržování zdraví kostí při chronickém onemocnění ledvin (stadia 3 až 4))* (angličtina: 11–50–2206; španělština 11–50–2290).

- snížili množství draslíku ve stravě. Lékař zkontroluje množství draslíku v krvi. Zeptejte se svého lékaře, pokud bude hladina příliš vysoká. Pokud ano, bude třeba, abyste snížili příjem potravin bohatých na draslík. Dietolog vás může naučit, které potraviny obsahují vysoký a nízký podíl draslíku, a pomůže vám sestavit jídelníček, který vám zajistí správný příjem draslíku. Pro více informací čtěte informace Národní nadace pro onemocnění ledvin *Potassium and Your CKD Diet (Draslík a vaše dieta při chronickém onemocnění ledvin)*.

### **Budu muset ještě nějak jinak změnit životní styl?**

Ano. Následující kroky mohou také pomoci v dosažení léčebných cílů:

- Snížení tělesné hmotnosti, pokud máte nadváhu.
- Cvičení na střední úrovni zatížení po dobu 30 minut denně většinu dnů v týdnu. Před zahájením cvičebního programu se vždy poraďte s lékařem.
- Snižte příjem alkoholu (ne více než dvě skleničky denně pro muže a jednu skleničku denně pro ženy).
- Pokud jste kuřák/kuřačka, přestaňte kouřit.

### **Co léky?**

Váš cílový krevní tlak je pod 130/80. Pro dosažení tohoto cíle bude pravděpodobně nutné užívat více než jeden typ léku na snížení krevního tlaku. Vaše léčba může zahrnovat:

- Inhibitor angiotenzin–konvertujícího enzymu (ACE) nebo blokátor receptoru pro angiotenzin. Studie ukázaly, že tyto léky pomáhají chránit funkci ledvin a snižovat riziko vzniku srdečního onemocnění.



- Diuretikum (lék na odvodnění).
- Další léky, jako jsou beta-blokátory, pro dosažení vašich léčebných cílů.

Ujistěte se, že užíváte léky přesně podle doporučení svého lékaře. Jakékoli vedlejší účinky ihned hlase svému lékaři. Může být možné snížit vaši dávku nebo lék změnit. Nepřerušujte užívání žádného léku bez povolení lékaře a kontroly vašeho krevního tlaku. I když se cítíte dobře, neregulovaný vysoký krevní tlak by mohl stále poškozovat životní orgány, jako jsou srdce a ledviny. Pamatujte si, že vysoký krevní tlak je tichý vrah.

### **Co když mám chronické onemocnění ledvin a diabetes?**

Kontrola krevního cukru a krevního tlaku jsou nejdůležitější věci, které můžete udělat, aby nedošlo ke zhoršení vašeho onemocnění a abyste zabránili dalším komplikacím. Dbejte na to, abyste změnilí životní styl podle doporučení lékaře a užívali léky přesně podle předpisu. Pokud máte diabetes a chronické onemocnění ledvin, bude ACE inhibitor nebo blokátor receptoru pro angiotenzin součástí vašeho léčebného plánu, i když budete mít krevní tlak pod 130/80. To je proto, že tyto léky pomáhají chránit funkci ledvin.

### **Co když jsem podstoupil/a transplantaci ledvin?**

Mnoho příjemců umělé ledviny má vysoký krevní tlak a chronické onemocnění ledvin. Je velmi důležité snižovat krevní tlak na hodnoty pod 130/80, aby byla zajištěna správná funkce transplantátu. Pokud máte vysoký krevní tlak, dodržujte správnou životosprávu podle doporučení lékaře a užívejte léky na snižování krevního tlaku přesně podle předpisu.

## Co mohou udělat pro regulaci krevního tlaku?

Můžete udělat hodně.

- Dodržujte naplánované kontroly u lékaře.
- Zeptejte se lékaře, jak se můžete naučit měřit si krevní tlak doma. Zaznamenávejte si denní měření krevního tlaku a ukažte tyto záznamy svému lékaři při každé návštěvě.
- Užívejte léky na snižování krevního tlaku podle předpisu lékaře, i když se cítíte dobře. Vysoký krevní tlak obvykle nemá žádné příznaky.
- Jakékoli vedlejší účinky vyvolané užívaným lékem nahlaste ihned svému lékaři. Nikdy nepřestávejte užívat léky na základě vlastního rozhodnutí.
- Abyste si snáze zapamatovali, kdy máte lék užívat, zkuste jedno ze speciálních balení s malými políčky označenými dny v týdnu a rovněž denní dobou. Hodinky s alarmem mohou být také vhodné. Požádejte rodinné příslušníky, aby vám připomněli, že si máte vzít lék.
- Dodržujte dietu a cvičební plán. Pokud budete chtít pomoci s dietou, požádejte svého lékaře, aby vás doporučil registrovanému dietologovi. Dietolog vám vysvětlí dietu a pomůže vám sestavit jídelníček, který vám bude vyhovovat.
- Získejte co nejvíce informací o své léčbě. Nebojte se zeptat, pokud něčemu nebudete rozumět. Vezměte si s sebou na návštěvu lékaře seznam otázek.

## Co může udělat moje rodina?

Zapojení celé rodiny do vaší léčby je dobrý nápad. Je jednodušší změnit životní styl, jako je dodržování zdravější stravy, cvičení ve větším rozsahu a ukončení kouření, pokud tyto kroky provedete společně nebo pokud máte podporu rodiny. Protože vysoký krevní tlak se často vyskytuje u v rodinách u více členů, mohou mít někteří z rodinných příslušníků také zvýšené riziko vzniku vysokého krevního tlaku a chronického onemocnění ledvin. Měli byste je přesvědčit, aby se naučili vše, co mohou, o vysokém krevním tlaku a aby si nechali krevní tlak pravidelně minimálně jednou za rok zkontrolovat. Rodinná anamnéza vysokého krevního tlaku a chronického onemocnění ledvin zvyšuje také riziko vzniku těchto chorob.



## Jaké další zdroje jsou k dispozici?

Pokud máte otázky, měli byste je sdělit svému lékaři a dalším členům zdravotního týmu. Můžete také považovat za přínosné následující zdroje Národní nadace pro onemocnění ledvin:

### Publikace (Národní nadace pro onemocnění ledvin)

- *About Chronic Kidney Disease: (O chronickém onemocnění ledvin:) A Guide for Patients and Their Families (Průvodce pro pacienty a jejich rodiny)* (anglicky: 11-50-0160; španělsky: 11-50-0166)
- *Diabetes and Chronic Kidney Disease (Diabetes a chronické onemocnění ledvin)* (anglicky: 11-10-0209; španělsky: 11-10-0242)
- *Get the Facts on High Blood Pressure and Your Kidneys (a pocket tool for tracking your blood pressure) (Získejte fakta o vysokém krevním tlaku a ledvinách) (kapesní příručka pro sledování krevního tlaku)* (11-10-0211)
- *High Blood Pressure and Your Kidneys (Vysoký krevní tlak a vaše ledviny)* (anglicky: 11-10-0204; španělsky: 11-10-0241)
- *Keep Sodium Under Control: (Udržujte sodík pod kontrolou:) How to Spice Up Your Cooking (Jak kořenit jídlo)*
- *Keeping Your Heart Healthy: What You Should Know About Lipids When You Have Chronic Kidney Disease (Stages 1-4) (Udržování zdraví vašeho srdce při chronickém onemocnění ledvin (stadia 1 až 4): Co byste měli vědět o tucích)* (anglicky: 11-50-2106; španělsky: 11-50-2190)
- *Nutrition and Chronic Kidney Disease (Výživa a chronické onemocnění ledvin)* (11-50-0135)
- *Phosphorus and Your CKD Diet (Fosfor a vaše dieta při chronickém onemocnění ledvin)* (přehled)
- *Potassium and Your CKD Diet (Draslík a vaše dieta při chronickém onemocnění ledvin)* (přehled)
- *Staying Fit With Kidney Disease (Udržení dobré kondice při onemocnění ledvin)* (11-10-0502)
- *What You Need to Know About Anemia and Chronic Kidney Disease (Co byste měli vědět o anémii a chronickém onemocnění ledvin)* (anglicky: 11-10-0283; španělsky: 11-10-0287)

## Internetové stránky výukového systému Národní nadace pro onemocnění ledvin:

Pokud máte přístup na internet, můžete více informací najít na [www.nkfcls.org](http://www.nkfcls.org)

### Klíčové body pro zapamatování

- Vysoký krevní tlak úzce souvisí s onemocněním ledvin. Vysoký krevní tlak je jak příčinou tak komplikací onemocnění ledvin.
- Vysoký krevní tlak zvyšuje pravděpodobnost zhoršení onemocnění ledvin a vzniku onemocnění srdce.
- Regulace krevního tlaku snižuje pravděpodobnost těchto komplikací.
- Vysoký krevní tlak obvykle nemá žádné příznaky. Jestli máte příliš vysoký krevní tlak zjistíte jediné tak, že jej změříte. Váš krevní tlak by měl být kontrolován při každé návštěvě u lékaře nebo na klinice.
- Pokud máte chronické onemocnění ledvin, lékař by vám měl také vyšetřit krev a zkontrolovat funkci ledvin (GF) a hladin dalších chemických látek v krvi, jako je draslík.
- Součástí vaší léčby bude zavedení zdravější životosprávy a užívání léků.
- Léčebnými cíli jsou: snížit krevní tlak na hodnoty do 130/80; zabránit zhoršení onemocnění ledvin a snížení pravděpodobnosti vývoje onemocnění srdce.
- Abyste cíle dosáhli, budete pravděpodobně potřebovat více než jeden typ léku na snížení krevního tlaku. Mohou sem patřit: diuretikum (tableta na odvodnění), ACE inhibitor nebo blokátor receptoru pro angiotenzin pro ochranu funkce ledvin a další léky pro snazší dosažení cílového krevního tlaku.
- Nahlaste jakékoli problémy svému lékaři. Nepřerušujte užívání léků bez rady se svým lékařem.

## Test vašich znalostí pomocí pravdivých nebo nepravdivých výroků

1. Vysoký krevní tlak zvyšuje pravděpodobnost zhoršení onemocnění ledvin.  
Pravda \_\_\_\_                      Není pravda \_\_\_\_
2. Vysoký krevní tlak může být komplikací onemocnění ledvin.  
Pravda \_\_\_\_                      Není pravda \_\_\_\_
3. Vysoký krevní tlak má mnoho příznaků.  
Pravda \_\_\_\_                      Není pravda \_\_\_\_
4. Léčba vysokého krevního tlaku zahrnuje změny životního stylu a léky.  
Pravda \_\_\_\_                      Není pravda \_\_\_\_
5. Jeden lék je obvykle dostačující pro regulaci vysokého krevního tlaku.  
Pravda \_\_\_\_                      Není pravda \_\_\_\_
6. Pravidelné cvičení může pomoci snížit krevní tlak.  
Pravda \_\_\_\_                      Není pravda \_\_\_\_
7. Pokud máte vysoký krevní tlak, můžete potřebovat více sodíku ve stravě.  
Pravda \_\_\_\_                      Není pravda \_\_\_\_
8. Pokud máte onemocnění ledvin, máte také zvýšené riziko onemocnění srdce.  
Pravda \_\_\_\_                      Není pravda \_\_\_\_
9. Cílový krevní tlak pro lidi s onemocněním ledvin nebo diabetem je do 140/90.  
Pravda \_\_\_\_                      Není pravda \_\_\_\_
10. Neměli byste nikdy kontrolovat svůj krevní tlak.  
Pravda \_\_\_\_                      Není pravda \_\_\_\_

Viz odpovědi na straně 19.



Více než 20 milionů Američanů—jedna devítina dospělých—trpí chronickým ledvinovým onemocněním a většina z nich o tom neví. Dalším 20 milionům hrozí zvýšené riziko onemocnění ledvin. National Kidney Foundation (Národní nadace pro onemocnění ledvin), významná dobrovolná zdravotnická organizace, usiluje o prevenci nemocí ledvin a močové traktu, snaží se zlepšovat zdraví, prosperitu a duševní pohodu osob a rodin postižených těmito onemocněními a zvyšovat dostupnost všech orgánů k transplantaci. Díky široké síti, zahrnující pobočky v celém státě, může nadace rozvíjet programy v oblasti výzkumu, odborného vzdělávání, služeb pro pacienty a komunitu nemocných, veřejného vzdělávání a darování orgánů.

## Vzdělávání pro prevenci rizika vzniku a léčbu chronického onemocnění ledvin



## PARTNERS IN EDUCATION



National Kidney Foundation  
30 East 33rd Street  
New York, NY 10016  
001.212.889.2210

[www.kidney.org](http://www.kidney.org)