



„Egészséges életért a
Mezőcsáti Kistérségben”
TÁMOP-6.1.2/LHH-09/1-2010-0008



Hogyan éljünk együtt a magasvérnyomással?





Mikor beszélünk magasvérnyomásbetegségről?

A vérnyomás akkor tekinthető optimálisnak, ha értéke 120/80 alatti. A vérnyomás első értéke az úgynevezett szisztolés érték, ez a szív összehúzódása alatt, míg a második, a diasztolés érték a két összehúzódás közti időben a felkar (vagy más végtag) artériájában mért nyomást jelenti.

A vérnyomás akkor kóros, ha az első érték meghaladja a 140-et vagy a második érték a 90-et, vagy az első és a második is meghaladja a 140 illetve a 90-es értéket. Ugyanakkor egyetlen alkalommal mért magas vérnyomás még nem jelenti a magasvérnyomásbetegség diagnózisát.

Mikor gondoljunk magasvérnyomásbetegségre?

I. Rizikófaktorok

Az alábbi állapotok, betegségek, tényezők magasabb kockázatot jelentenek a magasvérnyomásbetegség kialakulására, így ha az Ön esetében közülük egy vagy több fennáll, gondoljon annak lehetséges kialakulására.



- **Kor:** általánosságban elmondható, hogy a kor előrehaladtával a magasvérnyomás kialakulása fokozatosan nő.
- **Nem:** míg kezdetben a férfiak, úgy kb. 65 év felett már a nők körében gyakoribb a megbetegedés.
- **Genetikai hajlam, családi halmozódás:** akik közeli rokonai közt kimutatható a magasvérnyomás, nagyobb eséllyel maguk is áldozatává válhatnak e betegségnek.
- **Elhízás:** elsősorban a hasi (alma) típusú elhízás jelent nagy kockázatot, mely összefüggésbe hozható az emelkedett vérzsír értékekkel is, a kelleténél sokkal magasabb energiabevitel eredménye.
- **Mozgásszegény életmód:** a testsúly növekedése révén az előzővel összhangban vezethet a magasvérnyomás kialakulásához.
- **Étkezési szokások:** nemcsak a túlzott kalóriabevitel és a következményes elhízás, hanem az akár észrevétlenül magas sófogyasztás, valamint az elégtelen vitamin, nyomelem és egyéb védő faktor bevitel is elősegíti a magasvérnyomás létrejöttét.
- **Alkohol:** kis mértékben ugyan jótékony hatású, de férfiaknál napi 2 dl, nőknél napi 1 dl bornál



nagyobb mennyiség elfogyasztása közvetlenül is szívkárosító hatással bír.

- o **Dohányzás:** az érrendszerünk egyik legnagyobb gyilkosa, hiszen többféle mechanizmus útján is érkárosodást, és így többek közt magasvérnyomást eredményez.
- o **Stressz:** a napjainkban egyre nagyobb szerepet betöltő tényező folyamatos fennállása esetén nagyobb az esély a magasvérnyomásbetegség kialakulására.

II. Panaszok, tünetek

A magasvérnyomásbetegség legtöbbször alattomosan fejlődik ki, hiszen kialakulását panaszok, tünetek nemigen jelzik, ha vannak is, nem jellegzetesek, s így sokszor nem is gondolunk rá, hogy komolyabb probléma állhat a hátterükben.

- o **Fejfájás:** jellemzően tarkótáji, tompa jellegű, főként reggel jelentkező fájdalom, esetenként halántéktáji, mely lehajláskor fokozódik.
- o **Szédülés, egyensúlyvesztés:** lehet pillanatnyi illetve rövid idejű vagy akár hosszabb időtartamú, kettős látással vagy látászavarral, súlyosabb esetben eszméletvesztéssel is járhat.



- o **Szopora szívverés, erős szívdobogás, mellkasi fájdalom.**
- o **Orrvérzés:** egyéb ok hiányában mindig gondolni kell a magasvérnyomás lehetőségére

A további tünetek már a magasvérnyomás szövődményeinek lehetnek következményei, melyek kialakulása már a magasvérnyomásbetegség hosszú távú, kezeletlen fennállását, a kórkép előrehaladott állapotát jelzik. Természetesen a cél az, hogy a betegséget a lehető legkorábbi állapotában fedezzük fel, így az egyrészt könnyen kezelhetővé válik, másrészt megelőzhetjük a szövődmények kialakulását. Ezért mindenképp fontos, hogy:

a vérnyomásunkat panaszok hiányában is rendszeresen ellenőriztessük!

Magasvérnyomásbetegségem van. Mit teyek most?

I. Rizikófaktorok kiküszöbölése

A rizikófaktorok nemcsak a magasvérnyomás kialakulásában játszanak szerepet, hanem azt követően is döntően befolyásolják a betegség



lefolyását, intenzitását, súlyosságát, a szövődmények kialakulását és a gyógyszeres terápia hatékonyságát is. Ezért elsőként a lehetséges rizikófaktorokat kell megszüntetnünk, így tudjuk a kezelést biztos alapokra helyezni. Ennek megfelelően:

o **Táplálkozzunk egészségesen!**

Ez nemcsak a testsúly helyreállítását célozza, hanem a megfelelő tápanyagok megfelelő arányban történő bevitele által szervezetünk számára is egy egészségesebb kondíciót teremtünk, mely lehetővé teszi, hogy a szövődmények és a társbetegségek ne alakuljanak ki, illetve hogy a vérnyomás kevesebb és kisebb dózisu gyógyszerrel karbantarthatóvá váljon.



o **Mozogjunk!**

Az előzővel összhangban segít az ideális testsúly elérésében, s ez már önmagában is – azaz gyógyszerek nélkül is – vérnyomáscsökkentő hatással bír. Ezen túl lehetővé teszi az optimális testfelépítés (izom, zsír, víz, stb.)





elérését, és stresszoldó hatása lévén a közérzetre is kedvezően hat.

- o **Hagyjunk fel a túlzott alkoholfogyasztással!**
- o **Tegyük le a cigarettát!**
- o **Lehetőségeinkhez mérten igyekezzünk stresszmentes környezetben élni,** egészségünk megőrzése érdekében a meglévő stressz kezelésére megfelelő módszert elsajátítani!



A rizikófaktorok kiküszöbölése valójában a legkézenfekvőbb, ugyanakkor a legnehezebb módja a magasvérnyomásbetegség kezelésének, hiszen esetenként teljes életmódváltást követel. Tudnunk kell azonban, hogy bár a kezelésnek vannak e nélkül is megvalósítható elemei (például a gyógyszerek), azok eredményessége nagymértékben függ az életmódtól, amelyben megvalósulnak. A gyógyszerek ugyan csökkenthetik a vérnyomást, de továbbra sem lesznek képesek megakadályozni a cigaretta vagy a magas vérzsír érkárosító hatását, melyek viszont károsan hatnak vissza arra. Az alkohol igen kedvezőtlenül képes befolyásolni egyes gyógyszerek szervezetre gyakorolt hatását, így a helyes gyógyszeres szint beállítása, s ezáltal a



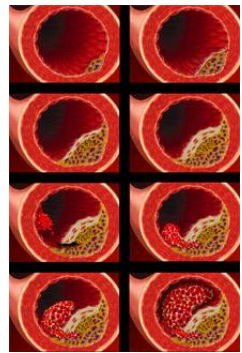
folyamatosan optimális vérnyomás elérése makacs akadályokba ütközik.

II. A megfelelő ismeretek megszerzése

Ahhoz, hogy eredményesen tudjunk együtt élni a magasvérnyomással, hogy idejében észrevegyük, ha baj van, hogy tudjuk, mitől akarjuk megóvni magunkat és azt hogyan tehetjük, tudnunk kell néhány alapvető ismeretet e betegséggel kapcsolatban.

Miért káros számunkra a magasvérnyomás?

Ha az erekben tartósan megnő a vér nyomása, az a falukra többletterhelést ró, mely végső soron az erek szerkezetének károsodását idézi elő. Tekintettel arra, hogy testünk minden szerve az erek révén működik, ha az érrendszerünket effajta káros hatás éri, az végső soron az összes szerv működési zavarát, károsodását idézi majd elő, úgynevezett többszervkárosodás jön létre. Ahogyan az előzőekben szó volt róla, önmagának a magasvérnyomásbetegségnek jellegzetes tünete nincs. A panaszok általában már valamely szerv károsodását jelzik, így fontos





tisztában lenni a magasvérnyomás lehetséges szövődményeivel, hiszen a kialakuló panaszaink hátterében ezek kialakulása állhat. Egyik-másik szövődmény hirtelen és életveszélyes formában jelentkezhethet, így a meglévő tudás esélyt adhat a korai felismerésre és a mind teljesebb felépülésre.

A magasvérnyomásbetegség szövődményei:

Stroke: az agyi erek károsodása révén a magasvérnyomás szélütéshez, agyvérzéshez vezethet. Ha végtagbénulást, vagy gyengeséget, látászavart, zsibbadt arcfelet, beszédzavart, féloldali csüngő ajkat, esetleg egyensúlyvesztést vagy tudatzavart észlel magán, vagy bárki másán, az a stroke árulkodó jele lehet, és azonnal mentő hívását igényli! Ez esetben minden perc számít, egy megfelelő, gyors felismerés teljes felépülést jelenthet!

Szívelégtelenség: tekintettel arra, hogy az emelkedett vérnyomást a szív többletmunkával biztosítja, fala, izomzata megvastagszik, vérellátása elégtelen lesz, s ez végső soron elégtelen szív működéshez vezet. **Látáskárosodás:** a szem vékony erei viszonylag hamar az érkárosodás áldozataivá válnak, ennek megfelelően a látás akár a vakság mértékéig is megromolhat.



Vesekárosodás: a szemhez hasonlóan a veseerek is károsodnak, ami a veseműködés csökkenéséhez vezet.

Értágulat, repedés: a nagyobb artériák falán, ahol azok szerkezete eleve is kicsit gyengébb, tárgulatok jönnek

létre, melyek végső esetben az erek repedését idézik elő. Ha ez megtörténik, életveszélyes állapot, elvérzés következhet be.

Társuló betegségek: nem szövődmény ugyan, de fontos tudni róla és gondolni, számítani rá, hogy a magasvérnyomásbetegség gyakran jár együtt magas vérzsír- és inzulinszinttel illetve következményes cukorbetegséggel. Mindezek önmagukban is hajlamosítanak a szív-érrendszeri megbetegedésekre, együttes fennállásuk többszörösére növeli kialakulásának esélyét.



III. Gyógyszeres kezelés

A magasvérnyomásbetegség csak a legkezdetibb stádiumban és csak életmódváltoztatással fordítható vissza. A gyógyszeres kezelés arra szolgál, hogy az életmódváltás ellenére vagy annak hiányában fennmaradó magas vérnyomást helyreállítsa.

A gyógyszeres kezelésről tudni kell, hogy hatását csak akkor fejt ki megfelelőképpen, ha azt *rendszeresen* végzik. Ennek oka, hogy a gyógyszerek akkor képesek hosszú távon és hosszan tartóan szabályozni a vérnyomást, ha a vérben elérnek egy megfelelő koncentrációt, gyógyszer szintet, és ebben a terápiás koncentrációban képesek a vérben fennmaradni. Ezt a folyamatos szintet úgy lehet biztosítani, hogy az orvos által előírt mennyiséget *minden nap ugyanazon napszakban* bevesszük. Éppen ezért, ha valaki csak akkor szedi a gyógyszert, ha éppen eszébe jut, és nem felejt el, ne várja, hogy a vérnyomása egy csapásra normálisra vált. A kimaradt napok alatt ugyanis a vér gyógyszer szintje a terápiás tartomány alá esik, amit az újonnan, egyszeri alkalommal bevett gyógyszer nem képes visszaállítani, így a kívánt hatás is elmarad, s csak akkor tér vissza, ha a



szert újra folyamatosan több napon át szedni kezdik.



Ugyanakkor minden gyógyszer más és más, különböző mennyiségben és gyakorisággal szedve éri el a saját terápiás koncentrációját, így még véletlenül se kísérletezzünk azzal, hogy az előírt mennyiségnél akár csak alkalmanként is többet vegyünk be! A terápiás vérszint felett ugyanis a toxikus, tehát a mérgező vérszint következik, melyben a gyógyszernek már a nem kívánt, esetenként igen súlyos hatásai következnek be. A rendszeres szedés kapcsán éppen azt biztosítjuk, hogy a terápiás szint elérését követően mindig annyi gyógyszert vigyünk be a szervezetünkbe, mint amennyi időközben kiürült belőle.



Természetesen vannak olyan gyógyszerek, melyek a vérnyomás azonnali csökkentését szolgálják, ezek azonban korántsem alkalmasak a magasvérnyomás rendszeres, hosszú távú kezelésére.

Az orvostudomány dinamikus fejlődésének eredményeként ma már sokféle vérnyomáscsökkentő tableta létezik. Ezek különböző mechanizmusok révén fejtik ki hatásukat, egy részük egyben más szervekre is kedvező hatást gyakorol, így például magára a szívre. A különböző típusú szerek együtt – kombinációban – alkalmazva eredményesebbek lehetnek, mint egyedileg, illetve lehetőséget adnak arra is, hogy kisebb dózisban kelljen gyógyszert alkalmazni.

Ezért az orvos minden ember esetén egyedileg állítja fel a gyógyszeres kezelést az egyénre jellemző vérnyomástípus, -szint, a társbetegségek és a személyes jellemzők alapján. A beállítás időnként sok időt vehet igénybe, újabb vizsgálatokat igényelhet, ezért a végül eredményesen kialakított protokoll *szigorú követése* rendkívül fontos. A szedett gyógyszerek száma nem feltétlenül áll kapcsolatban a magasvérnyomás súlyosságával, és a „szomszéd



vérnyomáscsökkentője” nem biztos, hogy kellően hatékony a saját esetünkben!

IV. Rendszeres ellenőrzés

Tekintettel arra, hogy a magasvérnyomásbetegség nem gyógyítható, viszont sikeresen kordában tartható, rendkívül fontos a szoros nyomonkövetés, a rendszeres ellenőrzés. Így egyrészt meggyőződhetünk a terápia sikerességéről, de alkalmat ad arra is, hogy a súlyosbodást, a szövődmények kialakulását a lehető leghamarabb felismerjük, és időben kivédjük.

A magasvérnyomást kezelő orvos minden egyes alkalommal meghatározza, hogy a következő vizsgálat – amennyiben panasz időközben nem merül fel – mikor esedékes, ezen mindenképpen jelenjünk meg. Addig is, ha tehetjük, rendszeresen mérjük, mérassuk meg vérnyomásunkat, így mi magunk is meggyőződhetünk aktuális állapotunkról a panaszmentes időszakban is.

Ha otthon rendelkezünk vérnyomásmérővel, érdemes *vérnyomásnaplót* vezetnünk, mely nemcsak nekünk, hanem kezelőorvosunknak is hasznos információkat hordoz. Figyeljünk rá, hogy a mért értékek mellé felvezetésre kerüljön a mérés



időpontja is – lehetőleg igyekezzünk azonos napszakokban végezni a méréseket, így a vérnyomás napi ingadozására vonatkozóan is következtetések vonhatóak le.





„Egészséges életért a
Mezőcsáti Kistérségben”
TÁMOP-6.1.2./LHH-09/1-2010-0008



A kiadvány

a Mezőcsát Kistérség Többcélú Társulása által
elnyert

TÁMOP-6.1.2./LHH-09/1-2010-0008

„Egészséges életért a Mezőcsáti Kistérségben”

program keretein belül elnyert pályázat részeként
készült

Készítette:

Mezőcsáti kistérségi Egészségfejlesztő Központ
Egészségügyi Szolgáltató Kiemelkedően Közhasznú
Nonprofit Kft.