

ABPM haszna - a magasvérnyomás gyógyítása során

szerző: dr. Ádám Ágnes

Hypertonia Magazin 2018/2

kategória: A hipertónia kivizsgálása

A vérnyomás betegség diagnosztikája (kivizsgálása), és terápiája (kezelése,) folyamatában az Ambuláns Vérnyomás Monitorozás (ABPM) ma már nélkülözhetetlen eszköz.

Nélküle nem lehet, és felületes, akár a kivizsgálás, akár a kezelés gyógyszereit meghatározni.

Amikor megtervezem a gyógyítást, mindig sort kerítek erre a vizsgálatra is. Megbeszélésem pácienseimmel, hogy egy alkalommal, rögtön az elején, majd a gyógyszeres beállítás ellenőrzésére szeretném a műszert felrakni. A legtöbben azonnal elfogadják, hallottak a vizsgálatról, vagy esetleg régebben már csináltak is náluk ilyet. Néhányan azonban ózdkodnak, mert nem ismerik a menetet.

Főleg ez utóbbiaknak írom ezt a cikket.

A vérnyomásunk napszaki ingadozást mutat, 10-20 Hgmm emelkedés vagy csökkenés a normális határokat betartva teljesen elfogadott. Nyugalomban, pihenés közben, alvás alatt csökken, izgalom, fizikai megerőltetés, stressz helyzet hatására átmenetileg megemelkedik. De, sohasem marad úgy, hanem gyorsan visszatér az alaphelyzethez. A vérnyomásunk ezen mozgását egy-egy méréssel nehéz követnünk. Ha, naponta többször mérjük (5x, 6x akár), akkor csak néhány értékből tudunk következtetni a kezelés megfelelő voltára.

De, teljes képet csak az ABPM nyújt! Miért is?

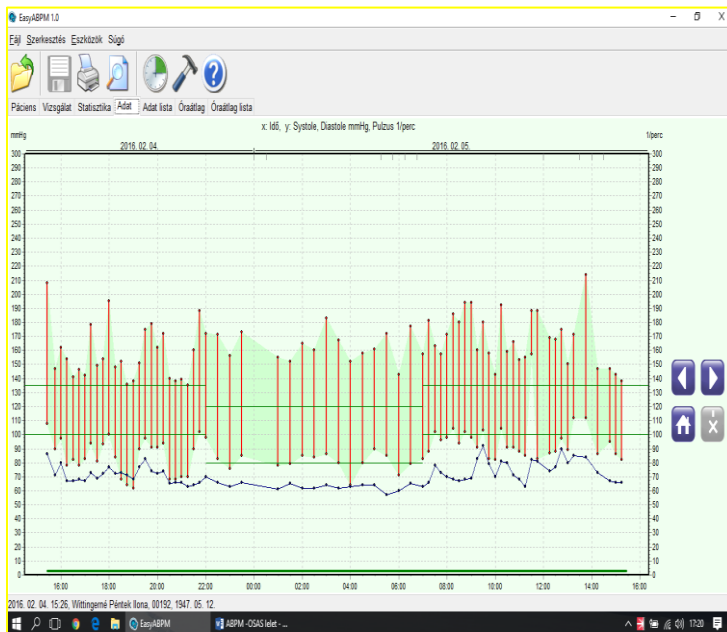
Az ABPM 24 órán át velünk van, miközben a szokásos életünket éljük. Nappal negyed óránként méri a vérnyomásunkat, éjszakai alvásunk alatt fél óránként. Ha, minden mérés sikerül, úgy 80-82 mérés regisztrálásra kerül. Láthatók az esetleges vérnyomás ingadozások, követhetők a fizikai munka, a stressz , és egyéb tevékenységek hatásai. A legfontosabb, és csak az ABPM-el mérhető az éjszakai, alvás alatti vérnyomásunk. Az alvás nagyon fontos szakasza életünknek. Sok élettani folyamat akkor és ott dől el. Minősége kihat a nappali közérzetünkre, éberségünkre, vérnyomásunkra, vércukrunkra, szív-érrendszerünkre, hangulatunkra, étvágyunkra. A nappali értékekhez képest, az éjjelieknek, 10-20%-al alacsonyabbnak kell lenniük. Amennyiben ez a csökkenés nem jön létre, úgy „non-dipper”, azaz „nem-süllyedő” vérnyomásról beszélünk. Ennek oka az alvásunk minőségében is keresendő. Az alváscentrumokban végzett alvásvizsgálat választ ad erre. Ott megtalálják az esetleges alvási apnoét, OSAS-t, vagy más alvászavart. Megfelelő kezeléssel sok szív-érrendszeri betegségtől, stroke-tól, beállíthatatlan magasvérnyomástól szabadulhatunk meg. A negyedóránkénti méréssel elcsíphetünk olyan ingadozásokat, amelyeket a ritkább mérés nem mutat. Ez fontos a vérnyomás pontos és helyes beállításakor. Sok esetben a jó beállítás sikere nemcsak a gyógyszer fajtájától függ, hanem annak bevételi időpontjától is. Ezt pedig csak a mérések gyakorisága alapján tudja meghatározni, módosítani az orvos.

Hogyan történik az ABPM vizsgálat?

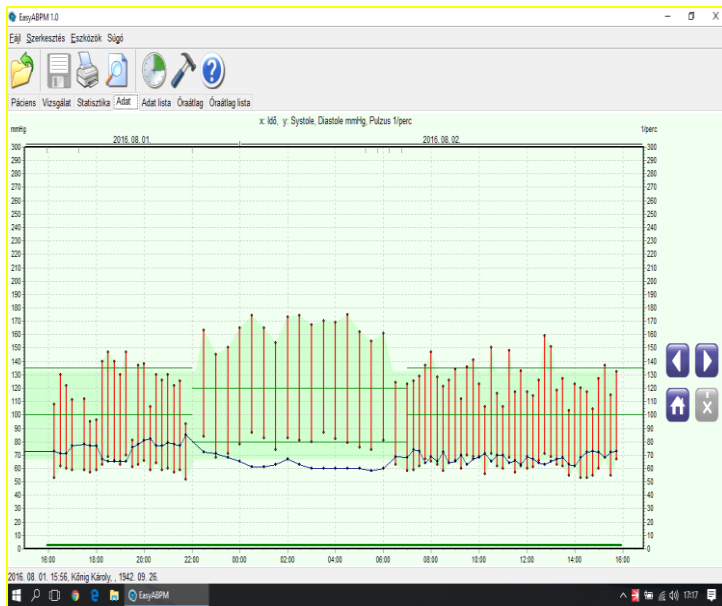
A készüléket a rendelőben feltesszük, megmutatjuk, hogyan vehető le két mérés között, mosakodáskor, átöltözéskor. Halkan működő, picinyke, könnyű műszer, a mandzsetta kényelmesen hordható. Érdeemes viselése alatt sokfélét csinálni, mert így láthatjuk a vérnyomás és szívverés reakcióját. A párhuzamosan vezetett naplóban követhetők az események.

Az otthon mért vérnyomásértékek fontos kiegészítője az ABPM vizsgálat. Mindkét módszert orvosuk alkalmazza a korrekt gyógyítás érdekében.

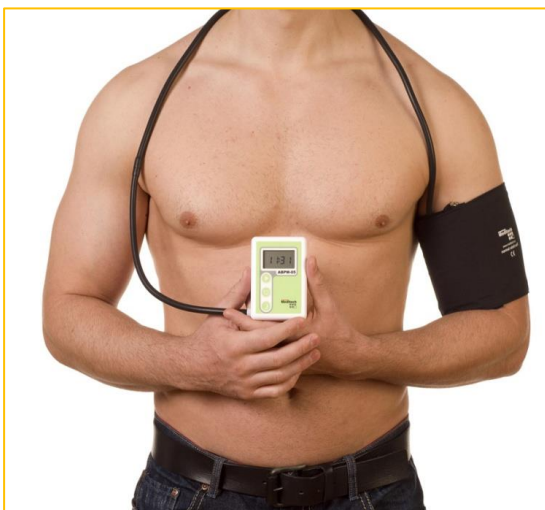
A vérnyomás beállításakor, minden esetben kérjünk kezelőorvosunktól az ABPM vizsgálatot! Amennyiben ő kezdeményezi, úgy örömmel fogadjuk el!



Ingadozó magasvérnyomás



nappal normális, éjjel magasvérnyomás; nem süllyedő, azaz non-dipper jelleg



Az ABPM kényelmesen hordható eszköz