

# NÉHÁNY GONDOLAT RÖVIDEN A HIPERTÓNIÁRÓL

Írta: **Prof. Dr. Kiss István**

Hypertonia Magazin, 2017/1

kategória: Életmódváltás, tanácsok

Nincs panaszom, nem érzek semmi különöset, a közérzetem nem változott. Miért kellene orvoshoz menjek, és miért kellene vizsgáltatnom magam?

## 140/90 alatt!

Ezek a kérdések mindennaposak, amelyeket vagy magunknak, vagy a környezetünkben élőknek teszünk fel. És ha egy kicsit is törődünk magunkkal, akkor tudnunk kell arról is, hogy tünet- és panaszmentesen mekkora kockázatot hordozunk magunkban, amely lassan, de mindenképpen tönkreteszi szervezetünket. A hipertóniáról beszélünk, amely ma már népbetegség, az egyének sokaságát érinti. Magyarországon az ismert hipertóniás betegek száma 3,5 millió körülire becsülhető. Ezenkívül van még legalább 0,5–1 millió lakos, aki nem tud betegségéről.

A hipertónia oka az érfal elmeszesedése, rugalmasságának elvesztése elsősorban időskorban, valamint a szívizom és a vese működésének megváltozása. Az okok között szerepel az elhízás is.

A kórélettani változások közül a folyadékháztartás és a sófogyasztás megváltozása emelhető ki. Optimális esetben 120/80 Hgmm, normális esetben 140/90 Hgmm alatt van a vérnyomásérték. Tulajdonképpen a legfontosabb, hogy mindenki éljen 140/90 alatt!

## Aminőségi élet a tét

A rettentően nagy számból adódóan számos és gyakori a szövődmény. Ilyen a szívizominfarktus, a stroke, a végtagokban jelentkező érszűkület és a vese kisereinek károsodása miatt kialakuló krónikus vesebetegség. Ahogy a hipertónia is elkíséri az egyént egész életén keresztül, úgy a szövődmények is krónikusan fennállhatnak. Tehát nem fogunk minden stroke-ba belehalni, de bénán és kiszolgáltatottan nyomorúságos életünk lesz a nemtörődömségünk következményeként.

Panaszmentes állapotban is 20 éves kortól érdemes bizonyos szűrővizsgálatokat elvégeztetni, amire ingyenesen lehetőség van hazánkban. Ez nagyon nagy dolog, és a családorvos számára is tervezhetővé teszi a hozzá tartozó lakosság rendszeres „karbantartását”. Tehát érdemes évente (vagy gyakrabban) megmérni vagy megmérteni a vérnyomásunkat, különösen akkor, ha kifejezetten stresszes környezetben élünk, dolgozunk, ha elhízottak vagyunk és nem megfelelően táplálkozunk.

A mérést célszerű akkor is elvégezni, ha a családban valakinél már kialakult a magasvérnyomás-betegség, vagy szív-érrendszeri esemény (stroke, infarktus) következett be. Ezek nem öröklődnek, de a hajlamot, a könnyebb kialakulást továbbbíthatták utódjaikba. 18–30 év közötti egyetemistáknál jelentősebben gyakoribb volt a már igazolható (!) hipertónia azok körében, akiknek a szülei hipertóniások voltak. Ez is alátámasztja, hogy minél előbb végeztetjük el az egyszerű szűrővizsgálatokat (vérnyomásmérés, EKG, vizelet- és

vérvizsgálat), annál hamarabb derülhet ki egy-egy betegség „lappangása” és annál eredményesebb a beavatkozás.

A beavatkozáson először mindenképpen nem a gyógyszeres kezelést értjük, hanem a sófogyasztás mérséklését, a zöldség- és gyümölcsfogyasztás növelését, a testsúly csökkentését és a fizikai aktivitás növelését. Ez utóbbi lehet az egyik legeredményesebb a vérnyomás csökkentésében, a betegség megelőzésében. És egyszerű is, hiszen napi félórai sétát jelent, amikor is a kondíciónk kedvező irányba mozdul el. A sófogyasztás és a testsúly lefaragása csökkenti a vérnyomást, a több zöldség és gyümölcs fogyasztása pedig segít a stroke megelőzésében.

A háziorvosi rendelésen kívül lehetőség van még szűrésre a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának keretében is. A kamionban kiépített komplex szűrőállomás járja az országot, és különböző közösségi programok, munkahelyi szűrések lehetőségével biztosít immár 7 éve átfogó vizsgálatot mindenki számára. Hogy melyik napon hol jár a szűrőállomás, azt megtudhatják az egészségprogram.eu honlapról. Elsősorban a tünet- és panaszmentes állapotban lévők komplex szűrése biztosított, nemcsak vérnyomás-, hanem vércukor- és koleszterinszint, valamint légzésfunkció-mérést és látás- és hallásvizsgálatot is végeznek.

#### Aranyszabályok hipertóniásoknak

- Egyetlen vérnyomásérték nem dönthet a magas vérnyomás állapotáról, különösen, ha gyanúsan magas vagy alacsony, a mérést öt perc múlva tanácsos megismételnie!
- Mindig tartsa be a vérnyomásmérés szabályait, ezzel elkerülhető a hibás mérés!
- A kezelés valamennyi lépését, különösen a változtatást beszélje meg a kezelőorvosával!
- Más orvosnak lehet eltérő véleménye és tanácsa, de gondoljon arra, hogy csak az adott pillanatot ismeri az az orvos, ami meg is tévesztheti. Betegségét egy orvos ismerje és kövesse, aki mindent tud önről és minden adatát mérlegelve ad tanácsot!
- Szedje pontosan a gyógyszert, lehetőleg azonos órában, ezt ne tegye függővé étkezéstől, élvezeti szer fogyasztásától!
- Fogadja el, hogy nem a hipertóniát és egy adott vérnyomást kell kezelni, hanem a szervezet egészét, és a súlyosabb betegségek megelőzését tekintse célnak.
- Táplálkozzon minél egészségesebben, mozogjon rendszeresen, ne dohányozzon és csökkentse a káros stresszhatásokat!
- Ha valami szokatlant észlel önmagán, vagy nem ért valamit, ne kísérletezzon, hanem beszéljen meg mindent orvosával!
- Egészsége megóvása és betegségének kezelése a saját kezében van, orvosa csak segíteni tud önnek – ha lehetőséget ad rá!