

A magas vérnyomás (hipertónia) gyakoriságát befolyásoló tényezők

írta: Dr. Szegedi János

Hypertonia Magazin 2010/1

kulcsszavak: hipertónia, kor, nem, elhízás, cukorbetegség, genetika, urbanizáció

A magas vérnyomás népbetegség, mely a felnőtt lakosság több mint egyharmadát érinti. A betegség alapvetően meghatározza a lakosság betegségekkel, halálozással kapcsolatos mutatóit, a keresőképességet és munkaképességet. Ismert tény, hogy a magas vérnyomás a leggyakoribb diagnózis a fejlett országokban. A nemzetközi adatok szerint az új hipertóniás betegek száma 15 év távlatában 27%-kal növekedett, az előrejelzések pedig azt mutatják, hogy 2025-re 60%-kal nő a világon a hipertóniások száma, azaz 1,56 milliárd embert, a világ felnőtt lakosságának 29%-át érinti.

A szív- és érrendszeri betegségek leggyakoribb oka a hipertónia: a szívinfarktus hátterében 52%-ban, az agyi történések hátterében 71–83%-ban igazolható a magas vérnyomás. Világszerte az összhalálozás 13%-a, a szív- és érrendszeri megbetegedések 50%-a kóros vérnyomásértékkel társul. A hipertónia gyakoriságát több tényező befolyásolja:

A hipertónia és a kor

A magasvérnyomás-betegség előfordulása szoros összefüggést mutat a korrallal – az idősebbek közt több az ideálistól eltérő vérnyomású személy, mint a fiatalabbak körében. Elgondolkodtatók azok az amerikai és magyar megfigyelések, melyek szerint már a serdülők átlagos vérnyomásértéke is emelkedik.

A magas vérnyomás gyakorisága 50 éves kor felett nagymértékben nő, 70 éves korra 60% fölé emelkedik. A vérnyomás értékelésekor figyelembe kell venni, hogy az egészséges ember vérnyomása is változik – nő – az életkorrallal.

Magyarország – akárcsak Európa más országainak – népessége egyre gyorsuló ütemben „öregszik”. A KSH adatai szerint 2008-ban az 50 év feletti korosztály a népesség közel 37 százalékát tette ki, az 50–64 évesek aránya 20,4 százalék, a 65–79 éveseké 12,5 százalék, a 80 évnél idősebbeké pedig 3,7 százalék volt. Előrejelzések szerint 2020-ra a magyar lakosságban 18,4%, 2030-ra 20% lesz a 65 év feletti aránya – mindez azt is jelenti, hogy a hipertóniás betegek száma is nőni fog.

A hipertónia és a nem

A férfiak és a nők átlagos vérnyomásértékei adott korcsoportban nem azonosak. Ez a nemek szerinti különbség már a pubertáskorban is megfigyelhető: a fiúk átlagos vérnyomásértéke ebben a korban magasabb, mint a lányoké.

A teljes lakosságban nézve a magas vérnyomás gyakorisága is eltér a nemek szerint, a nőknél 31,2%, férfiaknál 35,7%. 55 éves kor alatt a férfiaknál gyakoribb a magas vérnyomás, 55 és 64 év között a két nem közt kiegyenlítődés jön létre, majd 65 év felett a nőknél találkozzunk gyakrabban a magasvérnyomás-betegséggel. A változó kor alatt a nők szisztolés vérnyomásértéke meredeken emelkedik.

A hipertónia és az elhízás

Az elhízás „népbetegség”, az elhízottak aránya világszerte nő. A WHO (Egészségügyi Világszervezet) az elhízást a 10 legsúlyosabb egészségügyi probléma közé sorolta.

A magasvérnyomás-betegség minden paraméter közül legszorosabb összefüggést a testsúllyal mutatja. A nagy lakosságcsoportban végzett Framingham vizsgálat adatai szerint az elhízott férfiak 78%-ában, a nők 68%-ában volt igazolható hipertónia.

Nem az energiabevitel abszolút mennyisége, hanem a fizikai igénybevétellel el nem égetett energia okoz súlyfelesleget. Nemzetközi vizsgálatok is igazolják, hogy 10 kg testsúlynövekedés 3 Hgmm-rel növeli meg a szisztolés, 2,2 Hgmm-rel a diasztolés vérnyomást. A nemzetközi és hazai megfigyelések szerint a születési súly és a serdülőkori vérnyomás között fordított irányú összefüggés van: kis születési súly esetén a felnőttkori magas vérnyomás gyakrabban fordul elő. A súlyfelesleg mennyisége mellett annak eloszlása is fontos. A hasi típusú elhízás szorosabb összefüggést mutat a hipertóniával, ezért fontos a derékkörfogat mérése, melyet férfiaknál 102, nőknél 88 cm-ig tartanak elfogadhatónak. A magyar adatok szerint a kezelt hipertóniás betegek 35%-a elhízott, 42%-a túlsúlyos.

A hipertónia és a cukorbetegség

A nemzetközi adatok szerint a cukorbetegek aránya 2025-ig 55%-kal nő, 2025-ben a világon 380 millió cukorbeteggel kell számolni. Ismert tény, hogy a cukorbetegek körében a hipertónia gyakorisága kétszeres. Már a cukorbetegség előállapotában, emelkedett éhomi vércukorérték esetén is – amikor még csak reggel, az éjszakai éhezés után mérhető a normálisnál magasabb vércukorérték –, 25%-ban észlelhető magas vérnyomás. Az inzulinra szoruló cukorbetegéknél a magas vérnyomás gyakorisága 25–30%, míg az inzulinra nem szoruló időskorú betegek között ez az arány 60–70%. Ötéves periódusban figyelve a hipertóniások között 2,5-szer gyakrabban fejlődik ki cukorbetegség, mint a nem hipertóniások között.

A hipertónia és a genetikai tényezők

A hipertóniás betegek szüleinél 59%-ban, testvéreinél 65,3%-ban észleltek magas vérnyomást. Serdülőkori magas vérnyomás esetén a családi kórelőzményben 86%-ban szerepel hipertónia. Az anya és a gyermek között szorosabb a kapcsolat, mint az apa és a gyermek között. A legszorosabb összefüggést az egyetjű ikrek esetén találták. Amerikai és európai megfigyelések szerint a fehér lakosságban a hipertónia ritkább, mint a fekete lakosságban.

A hipertónia és a földrajzi régió

Az elmúlt évtizedek vizsgálatai hívták fel a figyelmet arra, hogy Európában az átlagos vérnyomás, valamint a magas vérnyomás gyakorisága ún. észak-dél irányú esést mutat. Az északi országokban lényegesen több embert küzd magas vérnyomással, mint a mediterrán országokban. Érdekes megfigyelés, hogy az azonos földrajzi régiókban a férfiak és a nők körében a magas vérnyomás gyakorisága eltér. A kelet-európai régiót értékelve azt találták, hogy a magas vérnyomás gyakorisága 2000-ben férfiaknál 35,3%, nőknél 39,1% volt. Előrejelzések szerint 2025-re ebben a régióban férfiaknál a magas vérnyomás gyakorisága

39,1%, nőknél 45,9% lesz.

A hipertónia és az urbanizáció

Az urbanizálódás (városiasodás), a kulturális és a szociális körülmények alapvetően befolyásolják egy területen a magas vérnyomással élők számát. Az elszigetelt, nomád törzsi körülmények között élő népességben lényegesen kevesebb a hipertóniás (1–4,5%), mint a városi lakosság körében.

Összefüggést találtak a jövedelmi viszonyok és a hipertónia között is. Férfiaknál ez nem volt szoros, nőknél az alacsonyabb jövedelműek körében azonban 33%-kal többen szenvedtek magasvérnyomás-betegségben.

Az adatok tükrében fontos, hogy mindenki megértse, a betegség megelőzése, korai felismerése szempontjából kiemelt jelentősége van a szűrővizsgálatoknak. A családon belüli halmozódás egyértelműen alátámasztja a családészítés jelentőségét. Az elhízottak, cukor- betegek fokozottan veszélyeztetettek, az ő körükben a rendszeres vérnyomás-ellenőrzés elengedhetetlen az időben megkezdett, hatékony kezeléshez.