

BETEGTÁJÉKOZTATÓ A MAGASVÉRNYOMÁS-BETEGSÉGRŐL

Köztudott tény, hogy a fejlett országokban a népesség legalább 15-20 százalékának van, tartósan határérték - 140/90 Hgmm - fölötti vérnyomása, azaz hipertóniája. Félő, hogy a szám csalóka, valójában több embert érint, csupán nem tudunk róluk, s ők sem tudnak a rájuk leselkedő veszélyekről, amelyek a magas vérnyomással együtt járnak. Minden valószínűség szerint többeket fenyeget és „visz el” magas vérnyomásuk, mint az oly rettegett rákbetegség.

Magasvérnyomás-betegségről akkor beszélhetünk, amikor a vérnyomás értéke tartósan meghaladja a normál tartomány felső határát: a felső (szisztolés) érték tartósan (3 különböző időpontban mért vérnyomás esetén) nagyobb, mint 140 Hgmm, az alsó (diasztolés) érték tartósan nagyobb, mint 90 Hgmm.

A vérnyomás a kor előrehaladtával nő, de egészséges ember esetén a nyugalomban mért vérnyomás érték nem haladhatja meg a 140/90 Hgmm értéket. Az életkor előrehaladtával párhuzamosan emelkedik a magasvérnyomás-betegség gyakorisága is. 50 éves életkor felett a lakosság 50%-a magasvérnyomásbetegségben szenved, ugyanakkor sokszor már fiatal korban is jelentkezik az **egészségtelen életmód** (kevés testmozgás, elhízás) következtében. Ha időben felfedezzük és megfelelő hatékonysággal kezeljük a hipertóniát, nem alakulhatnak ki a szövődmények, életkilátásaink és életminőségünk nem lesz rosszabb, mint a nem hipertóniás embereké.

A legfontosabb a korai felismerés és kezelésbe vétel!

Mégis miért jelent ez gondot?

A magasvérnyomás-betegség olyan súlyos betegségek kialakulásáért lehet felelős, mint amilyen az agyvérzés, a szívinfarktus vagy a krónikus vesebetegség, felgyorsítja továbbá az érlemezsedést, elősegíti szívbetegségek kialakulását.



Az elhízás és a magas vérnyomás kapcsolata

Az elhízás magas vérnyomáshoz vezethet, különösen a hasi típusú, almaszerű elhízás mutat szoros összefüggést a magasvérnyomás-betegség kialakulásával. A fogyás viszont önmagában is vérnyomáscsökkenéssel jár!

A cukorbetegség és a magas vérnyomás kapcsolata

A cukorbetegségben szenvedő személyek körében a magasvérnyomás-betegség kétszer gyakrabban fordul elő.

Mit tehetünk?

Érdemes otthonra is beszereznie vérnyomásmérőt, hogy rendszeresen ellenőrizhesse vérnyomását.

A helyes vérnyomásmérés szabályai:

- A mérést nyugalomban, legalább 10 perces pihenés után végezzük el.
- A mérés előtti 30 percben lehetőleg ne fogyassunk kávét, alkoholt, és ne cigarettázzunk, vagy sportoljunk.
- Fontos, hogy rövid ujjú felsőben, vagy a hosszú ujjú lazán feltűrt felsőben végezzük a mérést.
- Ülő testhelyzetben karunkat helyezzük pl. egy asztalra és lazítsuk el.
- A vérnyomásmérő mandzsettáját húzzuk annyira szorosra a karon, hogy még két ujj beférjen a mandzsetta és a kar közé.
- Ne mozogjunk, és ne beszéljünk a mérés ideje alatt.
- A pontosabb mérés érdekében a mérést mindkét felkarunkon elvégezzük.



Ha már kialakult a magasvérnyomás-betegség, akkor annak kezelése mindenképpen **orvosi segítséget igényel**.

Az egészség és a szövődmények kialakulásának megelőzése érdekében legfontosabb a **vérnyomás megfelelő szintre történő csökkentése**. A megfelelő kezelés segítségével a szívérrendszeri problémák miatt bekövetkező halálozás, az agyvérzés, a szívelégtelenség kockázata csökkenthető.

A leggyakrabban előforduló krónikus betegség a magasvérnyomás betegség és ennek szövődményei tehető felelőssé minden második ember szív, érrendszeri halálozásáért, annak ellenére, hogy a legkönnyebben, akár egy otthoni vérnyomásmérő segítségével is kiszűrhetők hipertóniás személyek. És ha a hipertónia maga nem is gyógyítható, de a vérnyomás gyógyszeres kezeléssel, valamint életmódbeli és étrendi változásokkal ideális szintre beállítható, karbantartható, amivel megelőzhetők a súlyos szív, érrendszeri szövődmények.

Ahhoz, hogy részletesebben is tájékozódjon a betegségről és megelőzze, vagy szakszerűen kezelje azt, keresse fel háziorvosát!