

## Magasvérnyomás - amit tudni érdemes

### A vérnyomás fogalma, mértékegysége

Az erekben áramló vér nyomást gyakorol az erek falára, ezt nevezzük vérnyomásnak. A napi gyakorlatban általában a felkar verőérében lévő vérnyomást mérjük. A szív összehúzódásának megfelelően itt pulzálva áramlik a vér. A vérnyomás maximumát szisztolés vérnyomásnak nevezzük, ez a szív összehúzódása által keltett maximális vérnyomás (felső érték). A minimális vérnyomás a diasztolés vérnyomás, mely a szív összehúzódásának szünetében, a verőerek belsejében uralkodó nyomásnak felel meg (alsó érték). A vérnyomás mértékegysége a higanymilliméter (Hgmm), vagyis annak a higanyoszlopnak a milliméterben kifejezett magassága, amelynek egyenlő a nyomása a vérnek az érfalra gyakorolt nyomásával. Hagyományosan először a szisztolés értéket, majd a diasztolés értéket írjuk le, illetve mondjuk „per” szóval a kettő között, például 120/80 Hgmm (120 per 80 higanymilliméter).

### A vérnyomásmérés főbb szabályai

A megfelelő vérnyomásmérésnek pontos szabályai vannak, melyek közül az otthoni vérnyomásmérésekhez a következőket szeretnénk kiemelni

- a vérnyomás legalább 5 percig tartó nyugalmi állapotot követően mérjük
- a vérnyomásmérő mandzsettája a szív magasságában legyen
- a vérnyomásmérést csak szabványos és hitelesített eszközzel végezzük
- lassan (5 Hgmm/másodperc sebességgel) engedjük le a vérnyomásmérő mandzsettában a nyomást.

### Meddig normális a vérnyomás?

A 140/90 Hgmm feletti nyugalmi vérnyomás minden életkorban kóros. A 140/90 Hgmm alatti vérnyomás értékeket általában normálisnak fogadjuk el, azonban bizonyos betegségekben már ennél kisebb vérnyomást is kórosan nagyoknak tartunk, mely kezelést igényel.

### Mi a magasvérnyomás betegség (hypertonia)?

A szervezett normális reakciója, hogy fizikai vagy pszichés terhelésre a vérnyomás növekszik, majd a stressz elmúltával a vérnyomás gyorsan visszatér a normális szintre. Ha a vérnyomás nem normalizálódik, hanem kórosan nagy marad, akkor magasvérnyomás betegségről beszélünk, tehát egyetlen mérésből a betegség meglétére vonatkozóan messzemenő következtetést nem lehet levonni. Egészen pontosan magasvérnyomás betegséget akkor lehet megállapítani, ha három különböző alkalommal mért vérnyomás érték átlaga kórosan nagy.

### Mi a magasvérnyomás oka? Meggyógyulhatok-e a magasvérnyomás betegségből?

Az orvostudomány jelenlegi állása szerint minden 100 betegből csak 5-6 esetben tudjuk megmondani, hogy mi okozza a magasvérnyomást. Ezen esetek felderítése azért fontos, mert itt az emelkedett vérnyomás csak tünete valamely (például szív, vese vagy hormonális) betegségnek, és ezért – jó esetben – végleg meg lehet szüntetni a hipertonia okát, azaz gyógyulás érhető el. Ezen ritka esetektől eltekintve a betegek többségénél nem derül ki a magasvérnyomás oka, ezért nem is lehet gyógyulásra számítani. A betegek többsége élete végéig orvosi gondozásra szorul.

### A magasvérnyomásra hajlamosító tényezők (rizikó faktorok)

A hipertonia kialakulásában számos hatásnak lehet szerepel. Ezek egy része nem befolyásolható (pl. családi hajlam, életkor). Más rizikó faktorok azonban megelőzhetőek, korrigálhatóak

- dohányzás
- fokozott sófogyasztás
- elhízás
- mozgásszegény életmód
- egészségtelen táplálkozás

- alkoholizmus
- állandó pszichés stressz

### **Miért baj, ha kórosan nagy a vérnyomás?**

Ha az erek falát a benne áramló vér tartósan a normálisnál nagyobb nyomással terheli, akkor az erek fala idővel károsodik. Ha a hypertoniás betegnél megfelelő kezeléssel normalizálni tudjuk a vérnyomást, akkor az érkárosodás megelőzhető, illetve a már kialakult elváltozások bizonyos mértékig vissza is fejlődhetnek.

A kezeletlen vagy nem megfelelően kezelt hypertonia előbb-utóbb a szervezett összes verőerét károsítja. A magasvérnyomás okozta érkárosodások egyik legfontosabb következménye az érlemezésedés felgyorsulása. Ez az agy ereiben érelzáródáshoz vezethet, illetve a nagy nyomás miatt a merevebb erek könnyebben megrepedhetnek és ekkor agyvérzés alakul ki. A szívben lévő koszorús erek károsodása szívinfarktushoz, a szem ereinek károsodása látásromláshoz, esetleg vaksághoz, a vese ereinek károsodása vesebetegséghez vezethet.

### **A magas vérnyomás népbetegség**

A felnőtt lakosság 10-20%-ának emelkedett a vérnyomása. Hazai vizsgálatok szerint hypertonia a szűrt lakosság 6-25%-ában volt kimutatható, az idősebbek között pedig ennél is gyakrabban fordul elő.

### **Miért fontos a részletes kivizsgálás?**

Kezelőorvosának egyrészt ki kell zárnia, hogy a magasvérnyomás hátterében nem áll-e valamilyen egyéb, néha igen egyszerűen és végleg meggyógyítható megbetegedés. Másrészt a magasvérnyomás okozta érkárosodások sokkal súlyosabbak, ha más, például cukorbetegség vagy zsírsanyagcsere zavar is fennáll. Ezek felderítése és megfelelő kezelése fontos része az orvosi tevékenységnek. Harmadrészt időről időre ellenőrizni kell, hogy a hypertonia milyen mértékben károsította a szervezetet, ugyanis az egyes szervi szövödmények (szem, vese, szív, stb.) speciális kezelést is igényelhetnek.

### **A kezelés elvei: a nem gyógyszeres kezelés**

Enyhe hypertonia esetén kezelőorvosa dönthet úgy, hogy nem kezd gyógyszeres kezelést, hanem kizárólag a hypertonia nem gyógyszeres terápiáját javasolja Önnek. Gyógyszeres kezelés mellett azonban minden esetben szükséges a nem gyógyszeres kezelés folytatása, aminek célja

- a normál testsúly elérése
- a sófogyasztás csökkentése
- a dohányzás abbahagyása
- a túlzott alkoholfogyasztás elhagyása
- a tartós pszichés stressz megszüntetése, elegendő pihenés és alvás biztosítása
- rendszeres testmozgás
- zsírszegény, vitaminokban, kalciumban és magnéziumban gazdag étkezés

### **A kezelés elvei: a gyógyszeres kezelés**

A hypertonia gyógyszeres kezelése az elmúlt évtizedekben komoly fejlődésen ment keresztül. A legmodernebb készítmények hatásosan és tartósan csökkentik a vérnyomást, és kevés mellékhatással rendelkeznek. A legújabb vérnyomás-csökkentők már naponta egyszeri gyógyszerbevitellel is tartós, 24 órás vérnyomás-csökkentést biztosítanak. Ennek jelentősége abban van, hogy a tartósan emelkedett vérnyomáshoz hasonlóan a vérnyomás-kiugrások is károsítják az érrendszert, másrészt a beteg részére kényelmesebb és könnyebben elfogadható a napi egyszeri gyógyszerbevitel.

A legújabban kifejlesztett vérnyomás-csökkentők az ún. "sartan"-okra az jellemző, hogy naponta egyszeri bevitelük hatékonyan csökkenti a vérnyomás és nem várt hatást (mellékhatást) ritkán okoznak.

### **A kezelés elvei: az ellenőrzés**

A hypertonia olyan betegség, mely időszakos ellenőrzést, gondozást igényel. A kezelésnek szerves része, hogy Ön időszakosan felkeresi orvosát, aki ellenőrzi az Ön állapotát és dönt a további diagnosztikus vagy terápiás lépésekről.

Nagyon fontos, hogy Ön mindig pontosan vegye be gyógyszerét, mert a gyógyszer késői bevétele vagy kihagyása a vérnyomás ugrásszerű növekedéséhez vezethet, mely akár életveszélyes is lehet. Gyógyszerét akkor is be kell vennie, ha vérnyomása éppen normális.

A magasvérnyomás általában nem okoz panaszt, ezért szükséges a vérnyomás rendszeres ellenőrzése. Az otthoni rendszeres vérnyomásmérések eredménye alapján kezelőorvosa meg tudja ítélni, hogy az Ön terápiája megfelelő-e. Rosszullét vagy bármely panasz esetén javasolt az azonnali vérnyomásmérés, mert így eldönthető, hogy panasz összefüggésben van-e a magasvérnyomás betegséggel. A vérnyomás-ellenőrzésnek része a pontos dokumentálás, azaz a **vérnyomásnapló** vezetése.

---