



VÉRNYOMÁSGONDOK

ALATTOMOSAN

A táplálkozási szokások megváltozása, a mozgásszegény életmód, az elhízás, a megnövekedett tanulmányi elvárások okozta stresszhelyzetek szaporodása egyre több tinédzsernél vezet emelkedett vérnyomáshoz. Hogy ez betegséggé fajul-e náluk, vagy időben orvosolható lesz-e, az a gyermek és a szülő odafigyelésétől, hozzáállásától függ.



MIT JELENTENEK A SZÁMOK?

A vérnyomásmérésnél két értéket kapunk. Az első, az úgynevezett szisztolés érték akkor keletkezik, amikor a szívkamra összehúzódik, és kilöki a vért az aortába. A diasztolés, második értéket a nagyerek rugalmassága és a szív telődése alatt a perifériás ellenállás hozza létre. A normális vérnyomás határa a 140/90 Hgmm.

A vérnyomás az a nyomás, amivel az erekben áramló vér az artéria falát nyomja. A verőerekben, az artériákban levő nyomás függ a szív munkájától, a kisebb artériák tárgasságától, rugalmasságától ugyanúgy, mint a szívből kipumpált vér mennyiségétől. Az artériás vérnyomás egyénekenként különböző, és függ az illető tevékenységétől is. Pihenéskor és alvásakor alacsonyabb, míg stresszhelyzetben, fizikai munka hatására emelkedik.

Magasvérnyomás-betegségről akkor beszélünk, ha a vérnyomás tartósan 140/90 Hgmm felett van. Általában mind a szisztolés, vagyis az első, mind a diasztolés érték megemelkedik, de előfordul izolált szisztolés vagy izolált diasztolés magasvérnyomás-betegség is. A magas vérnyomás legtöbbször csak akkor okoz panaszt, amikor visszafordíthatatlan elváltozások alakulnak ki az érrendszerben. Ilyen például az agytrómbózis, az agyvérzés, a szívinfarktus, a szív elégtelenség,

a veseelégtelenség és a szemfenéki elváltozások. Rosszindulatú magas vérnyomásról, úgynevezett malignus hipertóniáról akkor beszélünk, ha a diasztolés érték 130 Hgmm vagy ennél magasabb. A betegség kezelés nélkül 3–6 hónapon belül halálhoz vezethet. A malignus hipertónia sürgősségi ellátást igényel.

Az esetek legnagyobb részében a magas vérnyomás alattomosan jelentkezik, minden tünet nélkül, és már csak a fellépő szövődmény hívja fel a figyelmet a bajra. A megemelkedett vérnyomás tünete lehet a fejfájás, a látászavar, a fáradékonyság, az aluszékonyság, a fülzúgás, a szédülés, a koncentrációképesség zavara, vizeleti panasz, szív elégtelenség. Nem árt tudni, hogy a magas és az alacsony vérnyomásnak sokszor ugyanazok a tünetei!

Fiataloknál gyakrabban fordul elő a betegség hátterében hormonális eltérés, a veseartéria keringésének zavara vagy veleszületett vesebaj. Idősebb korban inkább a degeneratív elváltozások

HOL FENT, HOL LENT

Ingadozó vérnyomásról akkor beszélünk, ha a vérnyomás a normális és a magas, vagy éppen az alacsony és magas értékek között mozog. Ingadozó vérnyomás oka lehet a rosszul beállított magasvérnyomás-betegség, de idegrendszeri hatás is. Ingadozó vérnyomás gyanúja esetén mindenképpen tanácsos 24 órás ambuláns vérnyomás-monitorozást végeztetni.

kerülnek előtérbe, mint amilyen az érlemeszesedés, az elhízás okozta eltérések, a veseműködés zavara, a táplálkozási zavarok stb.

ELSŐDLEGES, MÁSODLAGOS

A magas vérnyomás lehet elsődleges és másodlagos, állandó és ideiglenes.

Az esszenciális hipertónia csoportjába tartozik a betegek 90 százaléka. Az ok ismeretlen. A betegségnek ez a fajtája az esetek 60 százalékában öröklődik. Alkati tényezők, mint a piknikus, köpcös alkat, a táplálkozási anomáliák – túlzott só- és alkoholfogyasztás, a sok kávé, a túlsúly és a stressz, a dohányzás –, a hormonális faktorok, például a klimax, mind előidézik a kialakulását. Az esszenciális hipertónia hátterében valószínűleg az előzőekben felsorolt tényezők közül egyszerre több is megtalálható.

A másodlagos, szekunder hipertóniák esetében a magas vérnyomás egy másik kór következménye. Ilyet találunk például a vesebetegségekben. A veseeredetű hipertónia az összes eset körülbelül 8 százalékát teszi ki. Okozhatja még a mellékvese működészavara vagy pajzsmirigybetegség, de aortaszűkület is.

A hipertónia kialakulhat ideiglenesen is, például gyógyszerből. A fogamzásgátlót szedő nőknek erre mindenképpen gondolniuk kell! Átmeneti vérnyomásproblémát okoz az agyhártyagyulladás és egyes mérgezések is. Sokszor ideiglenes, de nagy odafigyelést igényel a terhességi hipertónia.

NEM ELÉG A GYÓGYSZER

A magas vérnyomás kezelése több részből áll – lehet gyógyszeres és nem gyógyszeres, de használhatunk természetgyógyászati szereket is. A gyógyszeres kezelésben ma már sokféle támadáspontú szert ismerünk. Ahhoz, hogy ki melyik fajtát kapja, ismerni kell a magas vérnyomás hátterét, de elsősorban ki kell zárni más betegség, szervi eltérés fennállásának lehetőségét.

A nem gyógyszeres kezelés erős akaratot igényel, mert ez bizonyos életmódváltást jelent. Ahhoz,

hogy az elhatározás szilárd legyen, fontos tudni, hogy a szövődmények nem kezelhetők, csak megelőzhetők. Egy szívizomelhalás után a szívizom nem támasztható fel, a kezeléssel csak a további elhalást tudjuk megelőzni. Az életmódváltásnál törekedni kell az ideális testsúly elérésére. Fontos a rendszeres mozgás, ami inkább közepes intenzitású legyen, de hosszabb, minimum 45 percig tartó. Érdeemes előnyben részesíteni a szobakerékpározást, a futópadon történő, erős sétát, az ellipszistréneret, az úszást, a szabadban a kerékpározást, a túrázást és a kocogást. Aki korábban nem mozgott, mindenképpen végeztesen terheléses EKG-vizsgálatot. A terheléskor meghatározhatóvá válik az a pulzusszám, amelyen a mozgást végezve nem okozunk bajt a szervezetünknek, nem terheljük túl a szívet. Terhelésnél ugyanis a vérnyomás gyakran kórosan megemelkedhet. Erre is fény derülhet a terheléses EKG elvégzésével. Ilyenkor a kardiológus mozgást olyan pulzusszámon engedi, ami mellett a vérnyomás még elfogadható volt. Ez sokszor kisebb érték, mint amit a fitneszgépeken az ajánlott munkapulzusként találunk.

ÉLETMÓDVÁLTÁS

A magasvérnyomás-betegség nem gyógyszeres kezelésének fontos eleme a sószegény, de nem



DIABÉTESZ ESETÉN

A cukorbetegknél az a cél, hogy vérnyomásértékeiket 130/80 Hgmm alatt tartsák. Ez azért fontos, hogy az érszövődmények, de főként a veseszövődmények elkerülhetők legyenek.

**A magas vérnyomás
sajnos népbetegség
Magyarországon**





sómentes étrend kialakítása. Nem tanácsos sós süteményeket enni, és az ételek utánsózásától is óvakodni kell. Az alkohol- és kávéfogyasztást szintén mértékletes mederben kell tartani, ahogy a zsíros ételeket is száműzni kell az étlapunkról. Aki cukorbeteg, az törekedjen a normális vércukorszint elérésére. A dohányzást minél előbb abba kell hagyni, mert a nikotin szűkíti az ereket, és ezzel jelentősen megemeli a vérnyomást. Fontos a stresszhelyzetek minimalizálása, illetve az élet adta stresszes szituációk egészséges kezelésének elsajátítása. Különbséget kell tenni a pozitív és negatív stresszhelyzetek között. Pozitív stressz az, aminek a végkifejlete rajtunk múlik, és mint ilyen, az esetek túlnyomó részében katarzissal zárul. Ez a fajta adrenalin-szint-emelkedés nem feltétlenül káros a szervezetnek. Negatív stresszről akkor beszélünk, amikor a probléma megoldási kulcsa nem a mi kezünkben van. Próbáljuk meg elkerülni, hogy sokáig rágódjunk ezeken a helyzeteken.

A magasvérnyomás-betegség korai diagnosztizálása érdekében fontos, hogy a vérnyomást ellenőrizzük. 35 év felett időszakosan célszerű szív-érrendszeri szűrővizsgálaton részt venni. A szűrővizsgálat része a rizikótényezők felmérése, laboratóriumi vizsgálattal és eszközös vizsgálatokkal egyaránt.

TERMÉSZETES SZEREK

A magas vérnyomás természetgyógyászati kezelésében fontos szerepe van a galagonya, a fagyöngy, a fokhagyma, a medvehagyma, a vörshagyma fogyasztásának. E növények mind csökkentik a vérnyomást. A természetgyógyászok – a hipertóniával foglalkozó orvosokkal együtt – előszeretettel ajánlják a halban, zöldségben gazdag mediterrán diétát. Ajánlott a halolajkapszula fogyasztása is. A magnézium és a kálium szintén csökkenti a vérnyomást, de vigyázat, a vesebetegeknél e két ion pótlása életveszélyt okozhat, ezért orvosi tanács nélkül nem szabad rendszeressé tenni az ilyen kiegészítést!

ALACSONYAN

Alacsony vérnyomásról akkor beszélünk, ha a vérnyomáscsökkenés olyan mértékű, hogy szédülést, ájulást okoz. Minél kevesebb vért pumpál a szív, annál alacsonyabb lesz a vérnyomás. Ez fordulhat elő például kiszáradás során. Amennyiben az erek kitágulnak, a vérnyomás szintén leesik. A vérnyomást érzékelő receptorok a nyakban és a mellkasban folyamatosan érzékelik a vérnyomás alakulását. Ha például a véregek kitágulnak – gondoljunk a nyári hőségre, iskolai ünnepekre –, a szív frekvenciája megnő, a pulzus gyorsul. Ha már ez is kevés az elegendő vérellátáshoz, a receptorok

CSENDES GYLKOS

Jelenleg a felnőtt lakosság negyven százaléka tartozik a hipertóniások táborához, ami nagyon magas arány. Ennél a betegségnél talán csak az ízületi kopások gyakoribbak, de mivel a magas vérnyomás szinte az összes szív- és érrendszeri betegség okozta halálozás – infarktus, stroke, végtagi érszűkület, veseelégtelenség – 80 százaléka mögött meghúzódik, mindenképpen a legnagyobb figyelmet érdemi. Nem véletlen, hogy az egészségügyi világszervezet, a WHO a hipertóniát az első számú gyilkosként deklarálta.



VÉRADÁSKOR

Az alacsony vérnyomás jelensége előfordulhat véradáskor, vérévtelkor is, de az állapot néhány perc pihenés után stabilizálódik.



A rendszeres fokhagymafogyasztás csökkenti a vérnyomást

és egyéb hormonális folyamatok parancsa alapján az erek szűkülnek a periférián, és ezzel több vért pumpálnak a nagyobb erekbe, biztosítva az elegendő keringő térfogatot az élettanilag fontos szervekben. Amennyiben ez a reflex kiesik, a vérnyomás zuhan, a páciens elájul. Az alacsony vérnyomás lehet azonban betegség jele is. Szív- és érrendszeri betegségekben, pajzsmirigy-alulműködésben, de tartós inaktív állapotban, hosszas fekvés után is alacsony lehet a vérnyomásunk. Az alacsony vérnyomás, ha nem okoz panaszokat, kezelést sem igényel. Általában jótékony hatása a mozgás, a jó fizikai állapot fenntartása, a hideg-meleget váltakozó zuhany használata. Hirtelen vérnyomáseséskor a lefekvés, a hideg vizes végtagi és homloktáji borogatás vagy a feketekávé ivása megszünteti a panaszokat.

Az alacsony vérnyomást igen gyakran az okozza, hogy nem iszunk eleget. Lázas állapotban is azért lehet alacsonyabb vérnyomást mérni, mert a szervezet ilyenkor folyadékot veszít. Ha tehát a kivizsgáláskor kizártak mindenféle olyan betegséget, ami a fáradékonyságot, a szédülést okozhatja, akkor valóban nincs más teendő, mint az életmódváltás. A rozmaryntea jó szívvel ajánlható az alacsony vérnyomásúaknak. A növény leveléből készült ital keringésvetítő, frissítő és pozitívan hat a központi idegrendszerre is. Az is jótékony hatású lehet, ha többször eszünk, keveset. Az emésztéshez ugyanis a gyomor- és bélcsakaszoknak sok vére van szüksége, amit a szervezetünk más részeitől von el.

■ DR. SZIRMÁK ESZTER
kardiológus, vezető főorvos
www.violakardiologia.hu



KAPCSOLÓDÓ CIKKEK

- » <http://ajanlo.medizona.hu/dechatel>
- » <http://ajanlo.medizona.hu/edzestervek>