



Magas vérnyomás (hipertónia)

Mit jelent a három érték?

- ❖ 1. (felső) érték: *szisztolés vérnyomás* – a szív összehúzódásakor mérhető nyomás az erekben
- ❖ 2. (alsó) érték: *diasztolés vérnyomás* – a szív elernyedésekor mérhető nyomás az erekben
- ❖ 3. érték: *pulzusszám* – egy perc alatt hányszor húzódik össze a szív (mennyire szaporán)

A vérnyomás állandóan változik – „egy mérés nem mérés!”

- ❖ napszaktól függően ingadozhat
- ❖ függ a testhelyzettől (állva, ülve, fekvve)
- ❖ befolyásolja a fizikai aktivitás
- ❖ percről percre változhat pl. hirtelen stressz felviheti

A hipertónia kezelésének célértékei

Általános célérték:

18-65 ÉVES ÉLETKOR KÖZÖTT:	65 ÉV FELETT:
120-130	130-139
70-79 HGMM;	70-79 HGMM;
120/70 HGMM ALÁ NE	HA TOLERÁLJA

Krónikus veseelégtelenség esetén:

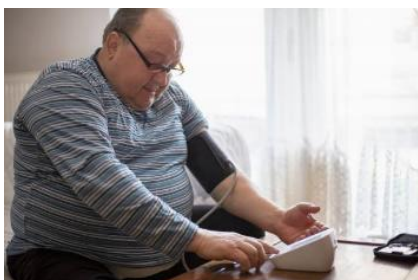
ÉLETKOR-TÓL FÜGGETLENÜL:	18-65 ÉV KÖZÖTT 30 MICRAN FELETTI PROTEINURIA ESETÉN:
130-139	120-130
70-79 HGMM;	70-79 HGMM;
HA TOLERÁLJA	HA TOLERÁLJA

Vérnyomásértékek

	Szisztolés nyomás Hgmm, nagyobb érték		Diasztolés nyomás Hgmm, kisebb érték
Normál	120 alatt	és	80 alatt
Emelkedett	120 - 129	és	80 alatt
Enyhe hipertónia	130 - 139	vagy	80 - 89
Középsúlyos hipertónia	140 vagy felette	vagy	90 vagy felette
Súlyos hipertónia	180 felett	és/vagy	120 felett

Esszenciális (elsődleges) hipertónia (az esetek 95%-a):

- ❖ *nincs nyilvánvaló szervi oka*
 - időskor* – erek rugalmatlanná válnak, de nem az öregedés szükségszerű velejárója!
 - genetikai hajlam* – szülők, nagyszülők is?!
 - stresszhatások* – hajlam esetén előhozhatják a magas vérnyomást
 - fokozott kockázat*: túlsúly/elhízás, dohányzás, túlzott sóbevitel
- ❖ *fokozatosan* emelkedik, korral egyre gyakoribb
- ❖ *a kezelés lényege* a vérnyomás, mint tünet csökkentése



Másodlagos hipertónia (az esetek 5%-a):

❖ konkrét oka igazolódik

betegségek pl. vese, mellékvese, pajzsmirigy, érfejlődési rendellenesség, alvási apnoé
gyógyszerhatás pl. fogamzásgátló (hormon), gyulladáscsökkentők (vízviasztartás)
kábítószerfogyasztás (pl. kokain, amfetaminok)

❖ gyanús, ha gyermekkorban kezdődik

hirtelen jelentkezik

súlyos, nehezen kezelhető

❖ a kezelés célja a kiváltó ok megszüntetése, ezért kivizsgálendő!



MAGAS VÉRNYOMÁS TÜNETEI



Fejfájás



Szédülés



Mellkasi fájdalom



Gyengeség,



Látászavar



Orrvérzés



Veseproblémák



PRIMA MEDICA

A magas vérnyomás következményei

❖ Panaszokat okozhat

❖ Hosszú távon súlyos következményei lehetnek: megterheli a szívet, károsítja ereket (szívinfarktus, szélütés, vesebetegség, látásromlás)

❖ Sokszor észrevétlenül, lassan emelkedik, de már ezalatt káros hatásai vannak



Évente egyszer mindenki ellenőrizze a vérnyomását, panaszmentesség esetén is!

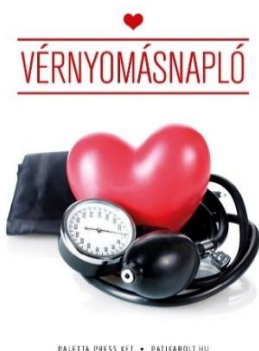


Minden háztartásban legyen vérnyomásmérő! De milyen?

- ❖ *Felkaron mérjen!* A csuklón mérő készülékek pontatlanok, már túl távol mérnek a szívtől.
- ❖ *Automata gép ajánlott,* hogy ne kelljen pumpálni, csak egy gombot megnyomni.
- ❖ *Legyen jó minőségű!* Ne a legolcsóbbat...
- ❖ *A mandzsetta mérete feleljen meg a karvastagságnak!* Vásárlás előtt célszerű lemérni a kar vastagságát a könyök felett. Vastagabb karra szélesebb kell, túl keskeny mandzsettával magasabbat mérünk.

Önvernyomásmérés otthon

- ❖ *a legpontosabb, mert nincs „fehérvörcsöny-hatás”* – ilyenkor rendelőben mérve mindig magas, de otthon normális
- ❖ *az előző félórán* kerülni kell a dohányzást, kávézást, megerőltető mozgást
- ❖ *a mérés előtt 5 percig* üljön nyugalomban – ne mobilozzon, ülőmunkát se végezzen
- ❖ *ne legyen vizezési ingere!*



Hogyan?

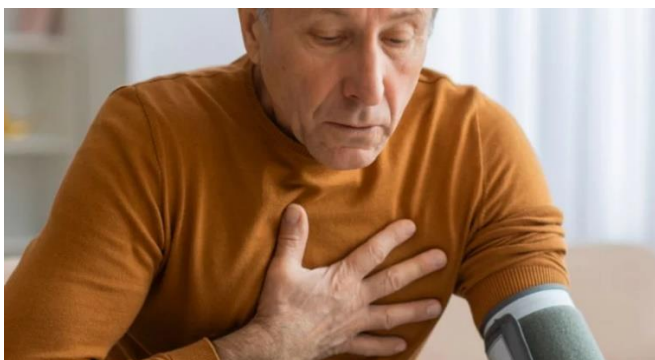
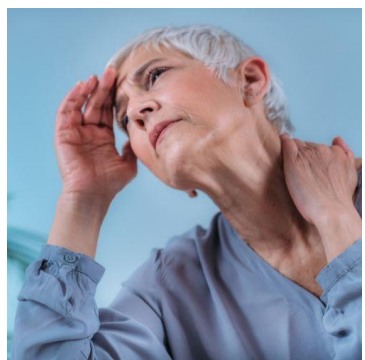
- ❖ *Kényelmes ülő helyzetben mérjen,* a hátat és az alkart megtámasztva, *mindkét talpával a padlón* (nem keresztbe tett lábbal)
- ❖ *Csupasz felkaron,* a ruha ujját feltűrve, a szív magasságában mérjen
- ❖ *A mandzsetta* a könyökhajlat fölött 1-2 cm-rel legyen, jól illeszkedjen, de ne szorítson!
- ❖ *Mérés közben* ne mozogjon, ne beszéljen, és ne beszéljenek Önhöz!
- ❖ *Legalább 3-szor mérjen egymás után,* egy-másfél perces szünetekkel, és a két utolsó mérést átlagolja!
- ❖ *Írja be a vérnyomásnaplójába* - a mérés dátumát és időpontját is, illetve azt is, ha panasza volt, valami rendkívüli történt, vagy gyógyszer vett be soron kívül!

Melyik karon?

- ❖ általában azon, amelyiken magasabb szokott lenni
- ❖ 10-15 Hgmm-es különbség normális, de 20 Hgmm-nél nagyobb eltérés már kivizsgálandó

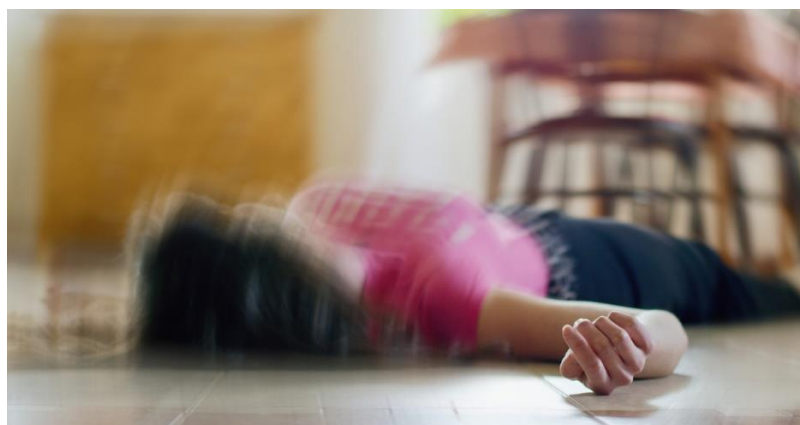
Mikor, milyen gyakran?

- ❖ a jól beállított vérnyomást elég heti 2-3-szor, különböző napszakokban
- ❖ gyógyszeres beállítás alatt naponta legalább 2-3 mérés szükséges
- ❖ tünetek (fejfájás, szédülés) esetén soron kívül mérni kell
- ❖ aki nem hipertóniás, annak is javasolt időnként ellenőriznie (legalább évente egyszer)



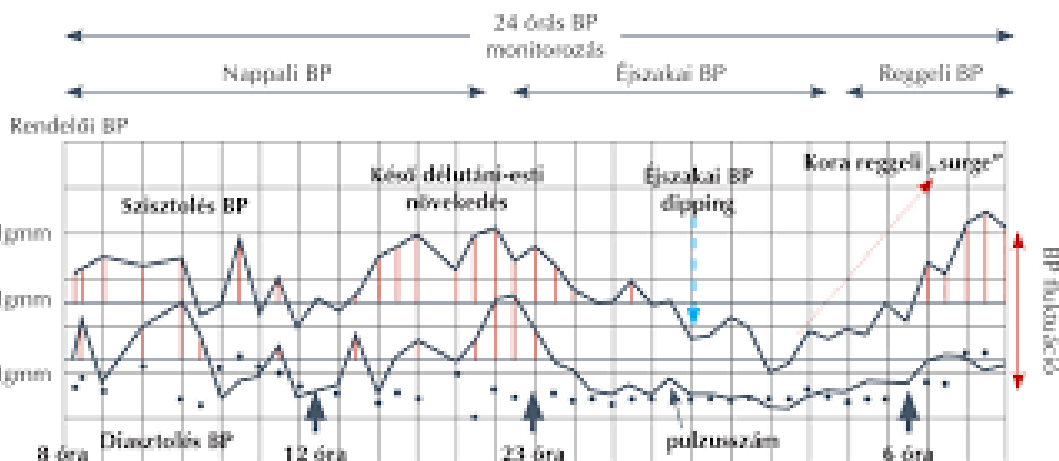
Mikor kell orvoshoz fordulni?

- ❖ *ha nem szed vérnyomáscsökkentőt*, és egy hét alatt többször is legalább 140/90-et mért
- ❖ *ha szed gyógyszert rá*, akkor legalább 3 havonta egyeztessen az orvosával (akár online)
- ❖ *egyetlen magas értéktől nem kell megijedni*, mert a vérnyomás ingadozik – teendő: pihenés, stressz csökkentése, az orvos által javasolt gyógyszert beszedni és rendszeresen mérni
- ❖ *180/110 felett azonnal konzultáljon a kezelőorvosával*
- ❖ *Stroke (szélütés) vagy szívinfarktus gyanúja* (súlyos fejfájás, látászavar, mellkasi fájdalom, légszomj, zsibbadás, beszédzavar vagy bénulás) esetén hívjon mentőt!
- ❖ *túl alacsony értékek, szédülés* esetén pihenjen le, folyadékbevitel + sózás javasolt
- ❖ *ha a vérnyomás hirtelen, drasztikusan leesik*, és sápadtság, hideg veríték, émelygés, nagyfokú szédülés, ájulás vagy tudatzavar kíséri, akkor is sürgős ellátást igényel



Mire jó a 24 órás vérnyomás-monitorozás (ABPM)? – *nappal 15, éjjel 30 percenként mér*

- ❖ segíti a *hipertónia felismerését*, gyanú esetén megerősíti azt
- ❖ mutatja a *napi ritmusát*, éjjel alacsonyabb-e, mint nappal
- ❖ látszik, *hogyan befolyásolja az aktivitás* pl. a munkahelyi stressz, sportolás, séta, házimunka
- ❖ „leleplezi” a stressz okozta „*álcazott hipertóniát*” (ami rendelői méréseknél rejtve marad)
- ❖ segíti a vérnyomáscsökkentő *gyógyszeres kezelés pontos beállítását*
- ❖ célszerű átlagos *aktív hétköznapon* feltenni
- ❖ javasolt *eseménynaplót* vezetni az aznapi tevékenységekről, panaszokról





A hipertónia kezelése

Addig mondható igazán sikeresnek, amíg nincsenek szövődmények...

Mi a cél?

- ❖ *ideális vérnyomás:* 120/80 Hgmm alatt
- ❖ *minimális cél:* ne menjen 140/90 Hgmm fölé

Amit gyógyszer nélkül tehetünk:

- ❖ túlsúly leadása
- ❖ egészséges étrend, kevesebb konyhasó
- ❖ alkoholfogyasztás mérséklése
- ❖ dohányzás szigorú mellőzése
- ❖ napi legalább 30 perc tempós séta, kocogás, úszás vagy egyéb mozgás
- ❖ stresszcsökkentés, relaxációs gyakorlatok



Mi mennyivel csökkenti a szisztolés vérnyomást (felső értéket)?

- ❖ fogyás: minden 10 kg súlycsökkenés 5-20 Hgmm-rel
- ❖ mediterrán étrend: 8-14 Hgmm-rel
- ❖ sóbevitel csökkentése: 2-8 Hgmm-rel
- ❖ rendszeres mozgás: 4-9 Hgmm-rel
- ❖ alkoholfogyasztás csökkentése: 2-10 Hgmm-rel

Szükség esetén gyógyszeresedés – rendszeresen, tartósan!

- ❖ egyre inkább ajánlják többféle hatóanyag kisebb dózisainak együttes adását
- ❖ egytablettás gyógyszer-kombinációkkal egyszerűbb, könnyebben betartható
- ❖ súlyos hipertóniában akár 4-5 különböző hatóanyagra is szükség lehet

