

Családorvosi gondolatok

Magas vérnyomás és a túlsúlyosság

Írta: Dr. Barta László

Hypertonia Magazin 2008/3

kulcsszavak: elhízás, hipertónia, életmódváltás, szövődmények

A mindennapi gyakorlatban tapasztalom, hogy a pácienseim a hipertóniáról (magas vérnyomás) többnyire elhiszik, hogy betegség, amit nem lehet kezeletlenül hagyni. Az elhízottságot a legtöbben az életük véltlen velejárójának vagy kellemetlen családi örökségnek, esetleg sorscsapásnak fogják fel, és sajnos gyorsan beletörődnek.

A magyar lakosság közel kétharmada túltáplált. Orvosilag kórosnak tekintjük, ha a has körfogata kilégzéskor meghaladja nőknél a 80 cm-t, férfiaknál a 94 cm-t, vagy ha a testtömegindex (BMI) 25 felett van. A mindennapi életben még ma is elfogadható, hogy normális a testsúly, ha a centiméterben mért testmagasságból 100-at levonunk.

Régi tapasztalat, és napjainkban már bizonyított is, hogy a túlsúlyosak nagy többségének magas a vérnyomása. Egyéb szív- és érrendszeri elváltozás, illetve a cukorbetegség megjelenése is előbb-utóbb törvényszerű. Hipertónia, szívbetegség, cukorbetegség, egyenként is komoly probléma, hát még együttesen! Az elhízottság tehát több, mint kóros állapot! Erről egy nem mindennapi beteg esete jut eszembe.

Gergely 185 cm, 110 kg és 35 éves volt, mikor megismertem. Vérnyomása és vérvizsgálati eredményei normálisak voltak. Az EKG-n kisfokú bal kamrai terhelés jelei és a mellkasröntgenen enyhe szívnagyobbodás volt megfigyelhető. Korábban sportos életet élt, ekkor még hetente barátaival focizott, és panaszmentes volt. Nem dohányzott, szeretett főzni, jókat enni és sörözni. BMI-je 32 volt. Hiába javasoltam életmódjának, főképp táplálkozási szokásainak megváltoztatását, sajnos ez a későbbiekben sem sikerült. Gergely hosszú időre eltűnt, mivel vidéken, majd külföldön is dolgozott. Jó tíz év után nyaki fájdalmak miatt keresett fel. Ekkor a súlya 140 kg, vérnyomása 160/100 volt. Ilyenfajta elhízás hátterében szervi okok és lelki betegségek egyaránt állhatnak, amelyek kiderítésével és célzott kezelésével Gergely túlsúlyán is hathatósan tudunk volna segíteni, endokrinológus, pszichiáter vagy pszichológus bevonásával. Azonban a betegség elfogadásának hiánya és a makacs ragaszkodás az étkezési élvezetekhez megakadályozta a további vizsgálatokat és a kezelés elindítását.

Egy újabb év telt el, amikor fokozódó fáradékonyság és fejfájás miatt jött a rendelőbe. 150 kg volt és 180/100 a vérnyomása. Gergely végre elhitte, hogy az elhízás az összes – évek alatt kialakult – panaszainak gyökere, ekkorra azonban már három súlyos szövődménytől szenvedett. A már ismert hipertóniáján túl a gyors kórházi kivizsgálás súlyos fokú szívelégtelenséget és cukorbetegséget derített ki.

Azonban a kezeléssel továbbra sem volt képes együttműködni, a kórházból három nap után önkényesen eltávozott. A súly- és étvágycsökkentő kezelés hatástalan volt, és a gyomorszűkítő műtétet sem lehetett elvégezni. Rövid időn belül leszázalékolták.

Néhány hónappal később szívritmuszavar miatt került kórházba, ahol enyhébb agyembólia is lezajlott. Ez idő óta rendszeresen szedte a gyógyszereit. Vérnyomása 140/90 körülire beállt. Mivel a lakását elhagyni segítség nélkül nem tudta, a súlya tovább gyarapodott.

Egy speciális mérleget szereztek, ami 180 kg-ig mért. Másfél évet használták, ezt követően a súlya mérhetetlenné vált. Ebben a másfél évben egy szívinfarktus és újabb agyembólia miatti kórházi kezelésre volt szükség. Gergely az utolsó fél évét bénán, teljes ápolásra szorulva egy krónikus belosztályon szenvedte el.

Ennyire elhízott beteggel ritkán találkozunk, de példája jól mutatja a nem időben kezelt túlsúlyosság szervromboló hatásait. Az első vizitkor Gergely is „csak” 110 kg volt! Kezelés csak a betegek tartós együttműködésével lehetséges. Gergely szomorú sorsának van jó irányú vonzata is. Ma már két felnőtt fia nagyon figyel életmódjára, nem túlsúlyosak, gyakran megméri a vérnyomásukat, és évente eljönnek laborvizsgálatra.

Megelőzés, prevenció! Sokat halljuk, olvassuk. A leggyakoribb betegségek száma drasztikusan csökkenhetne, ha a civilizációs rákfenét, a túltápláltságot megfékezhetnénk. Egészséges életmód, korszerű táplálkozás. Elcsépeltnek tűnő fogalmak. Szinte mindenki tudna jó tanácsot adni másnak. Gondolkodjunk csak el, magunk mi mindent tudnánk még megtenni a jó cél érdekében?!