

## TÜRELEM JÓ VÉRNYOMÁST TEREM!

Írta: Dr. Ádám Ágnes

Hypertonia Magazin 2017/2-3.

Kategória: A vérnyomás mérése, jelentősége, a hipertónia tünetei

A magas vérnyomás minden harmadik ember betegsége Magyarországon. Így akik a cikkemet olvassák, nagy eséllyel tudják, hogy van ez a betegségük. Amennyiben azt gondolják, hogy nincs, de egy éven belül nem mérték vagy mérették meg a vérnyomásukat, minél előbb pótolják!

A normális vérnyomás felső határa 140/90 Hgmm. Ideális esetben 65 éves korig 120–130 Hgmm a felső érték (szisztolé), 70–80 Hgmm az alsó érték (diasztolé), míg 65 év lelett 130-140 Hgmm-re módosul az optimális felső érték tartomány. Természetesen a vérnyomás nem egy vízszintes vonal, hanem normálisan is ingadozó értékeket mutat. Befolyásolhatja a testmozgás, az idegállapot, a stressz, az alvásminőség, az időjárás, betegségek stb.

Évek óta egy hipertóniacentrumot vezetek. Ott csak hipertóniás páciensek keresnek fel. Olyanok, akiknek nehéz beállítani a vérnyomásukat, vagy a házi orvosuk valamilyen szervi okot gyanít a háttérben. A kivizsgálás laboratóriumi vérvétellel indul, majd szemészhez, hasi ultrahangra, a szükségesnek gondolt szakrendelésekre irányítom a betegeket. A kivizsgálás nélkülözhetetlen része az ABPM (ambuláns vérnyomást monitorizáló készülék). Az eszközt 24 óra hosszat viseli a páciens, ezalatt 81 mérés készül, nappal negyedóránként, éjjel félóránként. A kapott vérnyomásértékeket elemezve sok információhoz juthatunk. Segít eldönteni a magas vérnyomás okát, a kivizsgálás további menetét. Segít a gyógyszeres terápia megtervezésében is.

Amennyiben a hipertónia hátterében valamilyen szervi okot sejtünk, úgy további specialisták segítségét kérem. Így endokrinológushoz (a hormonbetegségek specialistája), nefrológushoz (a vesebetegségek specialistája), illetve alváscentumba küldöm a páciensemét. A mellékvese, a pajzsmirigy, az agyalapi mirigy nem megfelelő működése is okozhat magas vérnyomást. A veseerek rendellenességei, a vese krónikus betegségei szintén kiváltói lehetnek a hipertóniának.

Az alvászavarok közül az OSAS (alvási apnoe betegség) gyakran oka a magas vérnyomásnak. Ilyenkor a horkolás-horkantási hangjelenség, az éjszakai légzéskimaradásokat kísérő oxigénhiányos periódusok ismétlődése a szervezet számára erős stressz. Az éjszakai stressz beindítja azt a vészreakciót, amelynek egyik kísérője a magas vérnyomás lesz.

Természetesen a kiváltó okokat meg kell szüntetni, kezelni kell. A kezelés az ok természetéből fakadóan lehet gyógyszer, műtét vagy folyamatos pozitív légúti nyomást biztosító készülék (CPAP). A CPAP az OSAS kezelésének nélkülözhetetlen része.

### *A magas vérnyomás tünetei*

Az esetek nagy részében a magas vérnyomás tünetmentes marad, nem is a vérnyomás magas értéke, hanem a magas érték miatt bekövetkezett szervi károsodás okoz tüneteket.

Ha azonban mégis tüneteket észlel, akkor azok az alábbiak lehetnek:

- orrvérzés,
- látászavar,
- mellkasi fájdalom,
- szédülés,
- fejfájás,
- fáradtság-érzés,
- nehézlégzés,
- idegesség.

### *Egyénre szabott terápia*

A magas vérnyomásra adható gyógyszerek igen széles skálája áll rendelkezésünkre. Az orvos kiválasztja és testre szabja a leginkább megfelelő kezelést.

A terápia beállítása sok türelmet igényel orvostól, betegtől egyaránt. Egy jó étel elkészítéséhez hasonlóan meg kell találni a gyógyszert vagy gyógyszereket, a dózist, a gyógyszerek bevitelének időpontját. Ezt a folyamatot mindig fokozatosan, egyénre szabva kell kialakítani, felépíteni. Türellem szükséges, mert jelentkezhetnek bizonyos mellékhatásoknak vélt tünetek, amelyek a páciens elrettenthetik, így a gyógyszer szedését abbahagyja. Nem tanácsos ezt tenni, előbb mindig konzultáljunk orvosunkkal. A tüneteket legtöbbször nem a gyógyszer mellékhatása okozza, hanem éppen fordítva, a gyógyszer hatásosságának bizonyítéka. Napok, sokszor hetek kellene, amire beáll a régen felborult egyensúly, megjelennek a hön vágyott és óhajtott normális vérnyomásértékek! A szervezet az új helyzethez alkalmazkodik. Megszűnik a rossz közérzet, a szédülés, a fejfájás, a bizonytalanságérzés, az aluszékonyság, a fáradtság.

Ennek a minőségibb életnek szerveink is örülnek, hiszen a szív, az agy, a vese vérkeringése normalizálódik, megelőzve ezzel sok olyan szövődményt, mint az infarktus és a stroke.

A türelmes vérnyomás-beállítás, az egyénre szabott kezelés sokszor évekre megfelelő megoldást hoz. Rendszeresen otthon mérve, időnként orvosunkkal konzultálva biztosíthatjuk a tartós eredményt. A gondozás része a három havonkénti orvosi vizsgálat. Ilyenkor lehetőség van a felmerülő kérdések megválaszolására, ha szükséges, a kezelés módosítására.

A terápia segítségével az egészségesek teljes értékű életét élhetjük, és nem kell tartanunk szövődmények kialakulásától! Lám, a türellem meghozza gyümölcsét: az egészséget!