

## Beállíthatatlan vérnyomásom van, talán szorongok?

Hypertonia Magazin 2012/2

Írta: Dr. Ádám Ágnes

kategória: Hipertónia és társbetegségek

Az elmúlt hetek úgy hozták, hogy praxisomba több olyan beteg jelentkezett, akiknek – elmondásuk szerint – eddig nem lehetett beállítani a vérnyomását. Végtelenségig ingadozott, sok kísérő tünettől, szédüléssel, fejfájással, levertséggel párosult.

Az egyik nőbeteg, 64 éves szomszédom, húsvétkor hívott, hogy nagyon rosszul van, szédül, mert a reggel még 100 Hgmm-es vérnyomása most estére 200 Hgmm-re emelkedett. Így fél az éjszakának „nekimenni”, adjak tanácsot, mit tegyen. Átmentem, beszélgetni kezdtünk. Egy szorongó, pánikbeteg embert ismertem meg. Azt elmúlt években sok orvos rengeteg orvossággal próbálta beállítani – sikertelenül – vérnyomását. Megnyugtattam, hogy jelenleg nincs életveszélyben, ekkor vérnyomása 130/80 Hgmm volt. Megbeszéltük, hogy az otthoni gyógyszerkészletből mit, mikor és hogyan szedjen. Húsvét volt, így csendes napok következtek. Másnap délelőtt hívott, és a következőt mondta: ilyen jó napom nem volt évek óta. Vérnyomásom rendben, közérzetem remek! Tegnap nagyon megnyugodtam, a szavai, személyisége csodát tett! Minden nap konzultáltunk telefonon. Az ünnepek elteltével jelentkezett rendelőmben. Ekkor megterveztük az elkövetkező napok-hetek terápiáját. Beleegyezett, hogy szorongásoldót is adjak. Tudtam, hogy ez fogja véglegesen stabilizálni állapotát. Így is lett. Azóta három hét telt el. Tegnap találkoztam vele az utcánkban. Kérdeztem tőle, hogy van. Ő hatalmas szemeket meresztett, és visszakérdezett: kicsoda? Hát maga – válaszoltam. Ja, én jól vagyok, már az unokámért aggódom, most derült ki, hogy neki szintén ingadozik a vérnyomása. Meg tetszene nézni? A másik egy 59 éves férfi, aki az interneten talált rám, már reménytelennek tűnő, elkeseredett állapotban. Hónapok óta 200 Hgmm körüli értékeket mér, az orvosok képtelenek beállítani a vérnyomását. Ő is rengeteg orvostól rengeteg gyógyszert kapott már. Súlyosbítja helyzetét cukorbetegsége, elhízása, krónikus vesebetegsége is. Találkozásunkkor elmondta, hogy nagyon érzékeny lelkületű, tudja, hogy sokat szorong, ez befolyásolja vérnyomását. Szinte sugallta, hogy adjak antidepresszánst. Adtam. Átalakítottam vérnyomásra szedett gyógyszereit is korszerűbbekre, stabilabb hatásúakra. Részletesen megbeszéltük életmódját, a szükséges változtatásokat. Már két hét elteltével szinte kicserélték, az addig búsképű, elkeseredett ember megfiatalodott. Mosolyogva, könnyedén jött be a rendelőbe. Elmondta, hogy sokkal jobban érzi magát, otthon mért vérnyomásai csökkennek. Elkezdett ismét sportolni, hiszen fiatal korában versenyszerűen tette, jólesik neki. Már csak három-négyhetente találkozunk. Vérnyomásértékei szinte normálisak, szorongása, alvászavara megszűnt, jól érzi magát.

Jó közérzet – jobb vérnyomás?

A történetek tanulsága, hogy a szorongás, pánikbetegség, depresszió jelenléte nagyban nehezíti a hipertónia beállítását. Mindenképpen gondolni kell rá, ha „terápia rezisztens” hipertóniával

találkozunk. Ilyenkor az orvos határozott, nyugodt, harmonikus viselkedése nagyban segítheti a korszerű terápiát. Mi a korszerű terápia? Minél kevesebb gyógyszer, de a kiválasztottak hassanak 24 órán át, legyenek napi egyszer szedhetőek. Ne feledkezzünk el a lélek gyógyításáról sem! Ezt kiváló antidepresszánsok, feszültségoldók segíthetik. A lélek instabilitása legalább olyan súlyos rizikófaktor, mint a már ismertek: a cukorbetegség, a magas koleszterin-, triglicerid-, húgysavszint, az elhízás. Azok a stresszhelyzetek, amelyek mindenkit nap mint nap érnek, bonyolult biokémiai folyamatokat indítanak be. Ha nem tudjuk feldolgozni azokat – akár kellő tréninggel is –, mély nyomot hagyhatnak nemcsak lelkünkben, de ereinkben, keringési rendszerünkben, szívünkben is.

A végeredmény magasvérnyomás-betegség, stroke, infarktus lehet. Ne várjuk eljövételüket, hárítsuk el a veszélyt, fogadjuk el, hogy a lelkünk is lehet beteg. Foglalkozzunk vele, és hagyjuk meggyógyítani. A lelki stabilitás, kiegyensúlyozottság, derű a magas életkort elért emberek sajátja, ők tudják a titkot, hogy miért élnek sokáig. Kérjük el, lessük el tőlük a receptet. De a receptet szívesen felírja orvosunk is!