

Dr. Matos Lajos:

Útitárs a magas vérnyomás

Hypertonia Magazin 2010/3

Sokan és sokat utazunk. Ha tudjuk, hogy minden harmadik-negyedik felnőttnek magas a vérnyomása, akkor tisztában kell lennünk azzal, hogy sokunk egyik állandó útitársa a hipertóniabetegség. Ezt figyelembe venni minden indulás előtt, utazás alatt és után – szó szerint – életfontosságú lehet.

Milyen járművel utazunk?

A magas vérnyomás bármilyen módon szívesen útnak indul, de szereti, ha sajátos szempontjait figyelembe vesszük. Ha a legegyszerűbb lehetőségre gondolunk, vagyis sétálunk, gyalogolunk, kocogunk, futunk, vérnyomásunk egészséges állapotban is kötelességszerűen emelkedik. Ha a vérnyomás eleve emelkedett, fizikai terhelésre veszélyesen magas értékre is felugrik – erre utazás nélkül is gondolnunk kell. A jól beállított gyógyszeres kezelés egyik fontos szempontja az is, hogy a terhelések okozta vérnyomáskiugrásokat fékezze – ezt is célszerű kezelőorvosunkkal megbeszélni. Kiváltképp akkor, ha kerékpártúrára indulunk...

Hajó, vasút: Ezek a közlekedési eszközökön ugyanazok a szempontok érvényesek, mint utazás nélkül: a szokásos időkben ellenőrizzük a vérnyomást, gondosan írjuk be a vérnyománaplóba, a beállított időpontokban vegyük be a vérnyomáscsökkentő gyógyszereket. Elérhető helyen legyen nálunk a kórtörténet, esetleg kórházi zárójelentés is. Bármilyen járművel utazunk, világosan összeállított lista legyen kéznél gyógyszerelésünkről, a gyógyszerek kémiai nevének és adagjának föltüntetésével. A patikaszerek neve szinte országunként fölismerhetetlenül különbözhet!

Autó: Nem csak a magas vérnyomásban szenvedők autózásakor lényeges, hogy mind a sofőr, mind az utasok érdeke a rendszeres, óránkénti szünet, lábmozgatással tarkítva, és bőséges folyadékfogyasztás. A hipertóniások hosszú autóútja során figyelni kell a gyógyszerek raktározására is: általában semmiféle patikaszernek nem tesz jót, ha a kocsi legforróbb pontjain tartják!

Repülőgép: A betegek legtöbb kérdése ezzel az utazási móddal kapcsolatos, és a doktornak erre föl kell készülnie. A kereskedelmi forgalomban lévő gépeken csak súlyos légzési-keringési zavarokban szenvedő betegek utazása igényel külön orvosi mérlegelést, esetleg kiegészítő kezelést, például időleges oxigénbelégzést. Ha a hipertóniás beteg vérnyomása nincs megfelelő szintre állítva, az ugyancsak fokozott kockázatot jelent: a jelenleg érvényben lévő, nehézkes biztonsági rendszabályok, a kiszámíthatatlan késések és egyéb gondok olyan terhelést jelenthetnek, melyeket célszerű elkerülni, illetve ha lehet, későbbre halasztani. Megfontolandó az utazás, amíg a vérnyomás a kívánt értéken nem stabilizálódik.

Ha valaki olyan szívbeteg, hogy esetleg oxigénbelégzésre lehet szüksége, azt általában egy héttel indulás előtt kell bejelenteni a légitársaságnál. A nemzetközi légi forgalomban részt vevő

gépek 6500–13500 méter magasságban repülnek, amit az egészséges emberi szervezet is csak túlnyomásos kabinban képes elviselni. Ennek megfelelően az utastérben a belélegzett levegő olyan oxigéntartalommal és nyomással kerül az utasok tüdejébe, mintha 2438 méter magasságban tartózkodnának. Ez azonban a repülőút kényelmes testhelyzetében a szívbetegek, a hipertóniások számára sem jelent veszélyt. Amire figyelni kell: a kabinban lévő levegő olyan száraz, mintha az utasok a sivatagban üldögélnének órákon keresztül. Ezért fontos a bőséges folyadékfogyasztás, de nem alkoholt tartalmazó folyadékkal, hanem lehetőleg vízzel, ásványvízzel.

Ha repülünk, feltétlenül elégséges gyógyszer legyen nálunk a tervezett utazás teljes időtartamára, és csakis a kézipoggyászban, ha a föladott csomag nem érkezne meg velünk együtt. A biztonsági rendszabályok miatt esetleg csak felbontatlan gyógyszerdobozokat engednek fel a gépre – ezt érdemes indulás előtt a légitársaságtól megkérdezni.

A hosszú utazás különleges nehézségei

Jetlag: Világszerte rövid, angol nevén emlegetik az időzóna-váltás okozta tünetcsoportot. Ez a napi életritmus megzavarásából eredő, napokig tartó panaszokat foglalja össze. A hosszú, kelet-nyugati repülőutak során jelenik meg ez a kellemetlen állapot, mely az egészséges embereken is érvényesül, de a betegek, például a hipertóniások számára fokozottan okozhat tüneteket. Ha kelet felé repülünk, a napi ciklus fázisa rövidül, vagyis az életciklus felgyorsul, ami korai lefekvést vagy korai fölkelést jelent. Ha keletről nyugat felé repülünk, az életciklus lassul, tehát tovább kell fennmaradni, illetve később kelni. Főleg keleti irányba repülve vezet nehezen kiegyenlíthető időeltolódáshoz. Általában egy-két időzóna átrepülése még nem okoz panaszt, de nagy az egyéni érzékenység is. A nagy távolságok viszont hosszú alkalmazkodást igényelnek: az időzóna-váltáshoz időzónánként egy napra van szükség.

Testünk biológiai órája megérkezéskor nem lesz szinkronban a helyi idővel: a nappali világosság és az éjszakai sötétség ütközik azzal, ami odahaza megszokott, az ébrenlétet és az alvás idejét, az étkezést vagy a testhőmérsékletet szabályozzuk, de az nem felel meg a külső környezetnek. A jetlag a szív- és érrendszeri betegek számára nagyobb megterhelést jelent, mint az egészséges embereknek. A magas vérnyomású betegek esetleg erre is nagyobb mértékben reagálnak, ezért javasolt a vérnyomás rendszeres ellenőrzése, és szükség esetén a gyógyszerek adagjának módosítása. Arra is figyelni kell, hogy a gyógyszeresedés időpontját ugyancsak át kell helyezni az érkezés napszaki viszonyai szerint.

„Turistaosztály-tünetcsoport”: A múlt század ötvenes éveinek közepén figyeltek fel arra a jelenségre, hogy a hosszú repülőút végén megérkező utasok között akad olyan, aki a turistaosztályon utazva heveny visszérgyulladás tüneteivel igyekszik a gépből kiszállni, de súlyos szövődeményként tüdőembólia tüneteivel kerül kórházba, sőt az utóbbi miatt hirtelen meghal.

Ennek alapján nevezték el a súlyos eseménysort turistaosztály-tünetcsoportnak, mert úgy véleményezték, hogy a repülőgépek turistaosztályainak szűk üléseibe sok órára bepréselt utasok kapnak alsó végtagi mélyvénás trombózist, és ez a mechanizmus.

Az ok alapvetően nem a hipertónia, de ha valaki valóban sok órán keresztül nem mozog, csak ül, a magas vérnyomás esetén még nagyobb a véralvadás kockázata, mint normális vérnyomás

esetén. Egy tanulmány igazolta, hogy a járműtől függetlenül négyórányi, mozgás nélküli ülés repülőn, vonaton, buszon vagy autóban egyaránt megduplázza az alsó végtagi mélyvénás trombózis esélyét. A kockázatnak ez a relatív növekedése igen riasztó, de az abszolút szám nem nagy: 6000 utasból egy eset.

A szövődmény azonban igen súlyos, ezért feltétlenül szükséges minden járművön utazónak legalább óránként néhány percre az ülésből fölkelni, mozogni. Lényeg az, hogy a magas vérnyomású betegek megfelelően beállított gyógyszeres kezelés mellett ugyanolyan szabadon utazhatnak, mint a nem-hipertóniások, csak több figyelmet igényelnek. De megérdemlik.