

Tájékoztató a magas vérnyomásról



A magas vérnyomás a legfontosabb rokkantságot és korai halált okozó tényező az Egyesült Királyságban, az okozott agyvérzés, szívinfarktus és szívbetegségek miatt. Az Egyesült Királyságban minden harmadik felnőttnek magas a vérnyomása és naponta 350 embernél fordul elő olyan agyvérzés vagy szívinfarktus, amely megelőzhető lehetett volna.

Mi a magas vérnyomás?

Amikor a szív ver, vért továbbít a test minden részébe, ezzel biztosítva az élethez szükséges energiát és oxigént. Amint a vér áramlik, nyomást gyakorol a vérekek falára. Ennek a nyomásnak a mértéke a vérnyomás.

A vérnyomás olyasmiről, amit általában nem éreznek vagy vesznek észre. Az egyetlen mód annak megállapítására, hogy mennyi a vérnyomása az, hogyha megméri.

A vérnyomást „higanymilliméterben” mérik (mmHg). Amikor megméri a vérnyomást, az eredményt kétjegyű számmal fejezik ki. Például, ha a mérés eredménye 120/80mmHg, az Ön vérnyomása ‘120 és 80’.

Az alábbi táblázat mutatja, hogy mit jelenthetnek a különböző értékek.



A vérnyomás értéke	Ennek jelentése	Mit kell tennie
120/80 alatt	Ön egészséges, vérnyomása normális	Folytassa egészséges életstílusát, hogy vérnyomása ilyen szinten maradjon
121/81 és 139/89 között	Vérnyomása valamivel magasabb annál, mint amilyennek lennie kellene, így meg kell próbálnia csökkenteni	Próbáljon egészségesebb életet élni
140/90 vagy magasabb (több héten keresztül)	Önök magas vérnyomása van	Változtassa meg életstílusát – kérdezze meg orvosát, gyógyszerészét, és vegye be a felírt gyógyszereket

Mi a magas vérnyomás?

Ha az értékek következetesen 140/90, vagy ennél magasabbat mutatnak, Önnek valószínűleg magas vérnyomása van. Magasnak minősül vérnyomása akkor is, ha csak az egyik szám magasabb annál, mint amilyennek lennie kellene.

A magas vérnyomásnak általában nincsenek jelei vagy tünetei, így ezt csak akkor tudhatja meg, ha lemérik vérnyomását. Mindazonáltal, egyetlen magas eredmény nem okvetlenül jelenti azt, hogy Önnek magas vérnyomása van. Sok dolog befolyásolhatja vérnyomását a nap folyamán, s Önnek ellenőriznie kell, hogy egész nap ilyen magas marad-e.

♥ Miért ennyire fontos a magas vérnyomás?

Ha vérnyomása túl magas, ez túlzottan megterheli az Ön szívét és vérereit. Idővel, ez a túlzott terhelés károsíthatja szerveit, ami egészségügyi kockázatot jelent.

Ha Önnek magas vérnyomása van és nem kísérli meg csökkenteni, nő a szívinfarktus és agyvérzés kockázata. A magas vérnyomás szív és vese betegségeket is okozhat, és szoros kapcsolatban van az elmebaj egyes formáival.



Mi okozza a magas vérnyomást?

A legtöbb ember esetében, nem határozható meg egyetlen kiváltó ok, ami a magas vérnyomást okozza. Nem tudjuk pontosan mi okozza a magas vérnyomást. Azt viszont tudjuk, hogy életstílusa befolyással lehet ennek kialakulására. Ön nagyobb kockázatnak van kitéve ha:

- ♥ túl sok sót fogyaszt;
- ♥ nem fogyaszt elég gyümölcsöt és zöldséget;
- ♥ nem mozog eleget;
- ♥ túlsúlyos; vagy
- ♥ túl sok alkoholt fogyaszt.



Egyes embereknél a magas vérnyomás más betegségekhez társulhat, például a vese betegségekhez. Ezek az emberek esetében, a másik betegségük kezelése normálisra csökkentheti a vérnyomásukat.

Néhány egyéb dolog ami befolyásolhatja vérnyomásukat

Kor: amint múlik az idő, az egészségtelen életmód hatása kumulálódhat, és növekedhet a vérnyomása.

Faj: az afrikai, karibi és dél-ázsiai térségből származó egyének, az átlagosnál magasabb kockázatnak vannak kitéve a magas vérnyomás kialakulása szempontjából.

Családi előzmények: Ön nagyobb kockázatnak van kitéve, ha családtagjainak van vagy volt magas vérnyomása.

Egészséges életstílus, hogy csökkenjen vérnyomása

Ha vérnyomása túl magas, csökkentheti ha egészségesebbre módosítja életmódját. A következő étrendmódosítások és mozgás, valós hatással lehetnek vérnyomására.

1 Fogyasszanak kevesebb sót

A túl sok só megemeli a vérnyomást, ezért fontos, hogy minél kevesebbet fogyasszon belőle. A legtöbb só amit elfogyaszt, nem az amit hozzáad az ételekhez, hanem olyan élelmiszerekből származik, mint a kenyér, gabonapelyhek és készételek.

Ne sózza meg ételeit főzés közben vagy fogyasztás előtt. Bevásárláskor, olvassa el a címkét és mikor lehet válassza az alacsony sótartalmúakat.

2 Fogyasszon több gyümölcsöt és zöldséget

A gyümölcsök és zöldségek fogyasztása, segít a vérnyomás csökkentésében. A felnőtteknek legalább öt adag gyümölcsöt és zöldséget kell fogyasztaniuk naponta. Egy adag az 80 gramm, ami mértben akkora, mint az ökle.

Próbáljon változatos gyümölcsöket és zöldségeket fogyasztani. A szárított, fagyasztott és konzerves is megfelel, de figyeljen oda a hozzáadott sóra, cukorra vagy zsírokra.



3 Fogyasszon kevesebb alkoholt

Ha túl sok alkoholt fogyaszt, ez idővel megemeli vérnyomását. A jelenlegi ajánlott határok 14 egység alkohol hetente férfiaknál, és 14 egység nőknél. Egy egység hozzávetőlegesen egy korsó sör vagy almabor, egy kis pohár bor, vagy egy stampedli tömény.

Ha betartja az ajánlott alkoholfogyasztást, ez segít a vérnyomás alacsonyan tartásában.

4 Testsúlya legyen egészséges

Ha szükséges fogyjon le, s ez segít vérnyomása csökkentésében és csökkenti egészségügyi kockázatait. A legjobb mód a fogyásra az, hogy alacsonyabb zsírtartalmú és kalóriaszegény ételeket fogyasszon, és többet próbáljon mozogni. Ezt megteheti diétázás nélkül is.

Tűzzön ki magának ésszerű célokat. Olyan kisebb módosításokat kell végeznie étrendjében és mozgási gyakoriságában, amelyeket mindig be tud tartani.

5 Végezzen több testmozgást

30 perc mérsékelt testmozgás ötször hetente, biztosítja szíve egészségének megőrzését, és csökkentheti vérnyomását. Ha nem tud 30 percet találni naponta erre a célra, az is segíthet, ha csak egy kicsit többet próbál mozogni.

Gondoljon arra, hogy miképpen tudna többet mozogni nappali tevékenysége során. Ideális bármilyen tevékenység, ami kimelegíti és kissé kifulladásztja.



A magas vérnyomás gyógyszeres kezelése

Étrendjének módosítása és az aktívabb élet, valóban segíthet vérnyomása szinten tartásában, de előfordulhat, hogy ezek magukban nem csökkentik le eléggé vérnyomását. Gyógyszerek szedésére lehet szükség a vérnyomás további csökkentéséhez.

Nagyon sok gyógyszer létezik a magas vérnyomás kezelésére. A legtöbb ezek közül, négy fő gyógyszerosztályba sorolható:

- ♥ ACE gátlók
- ♥ Angiotenzin receptor gátlók
- ♥ Kalcium csatorna gátlók
- ♥ Tiazid vízajtók

Léteznek még egyéb típusú gyógyszerek is, de ez a négy fajta a leggyakrabban használt manapság.

Az orvosok útmutatók alapján döntenek el milyen gyógyszert kell alkalmazni, de az Önnek megfelelő gyógyszerek beazonosítása időbe telhet.

♥ Az Önnek megfelelő gyógyszer megtalálása

Minden személy különböző, és egyes típusú gyógyszerek jobban hatnak bizonyos típusú embereknek. Ami hatásos egy barátjának vagy rokonának, az nem biztos, hogy Önnek is hatásos lesz.

Sokan arra a következtetésre jutottak, hogy egyetlen gyógyszer soha nem fogja kellően lecsökkenteni vérnyomásukat. Minden típusú gyógyszer a szervezet más és más rendszereire hat, így ha többfajta vesz be, akkor ez nagyobb hatással lehet vérnyomására.





A gyógyszerek szedése napi szokásainak részévé kell váljon – vegye be őket mindig ugyanabban az időben, és szokja meg szedésüket. Ezzel a lehető legtöbbet tudja kihozni gyógyszerei szedéséből.

♥ Hozza ki a legjobbat gyógyszereiből

A magas vérnyomás nem gyógyítható, így ha gyógyszereket kényszerül szedni, akkor ezt egész életében folytatnia kell. Amennyiben leáll a szedéssel, vérnyomása ismét felmegy.

Nagyon fontos a gyógyszerek folyamatos szedése, még akkor is ha nem érzi rosszul magát. Alacsonyan tartva vérnyomását, védi szívét és véredényeit a sérülésektől és betegségektől.

♥ Kapcsolata az orvossal vagy gyógyszerésszel

Orvosa vagy gyógyszerésze, nővér majd meg szeretné vizsgálni viszonylag hamar, miután új gyógyszert kezd el szedni. Ez azért van, mert szeretnének megbizonyosodni, hogy Önnél hatásos a gyógyszer, és nem jelennek meg semmiféle mellékhatások.

Ha másképpen kezdi érezni magát úgy gyógyszer szedésének az elkezdése után, ellenőrizze a betegtájékoztatón feltüntetett mellékhatások listáját. De talán hasznosabb, ha ezt megbeszéli közvetlenül orvosával vagy gyógyszerészével. Ők értenek az orvosságokhoz, és tanácsot tudnak adni.

Ha mellékhatásokat tapasztal egy gyógyszer szedése miatt, orvosa módosíthatja adagját, vagy megpróbálkozhat másik gyógyszerrel, amely alkalmasabb lehet az Ön számára.



Vérnyomásának mérése otthon

Hasznosnak találhatja megmérni saját maga otthon a vérnyomását, az orvosnál tett lét látogatás közötti időben. Ez igazán hasznos lehet, mert láthatja miképpen változik vérnyomása a nap folyamán.

Beszélje meg orvosával vagy gyógyszerészével, ha otthon is akarja mérni a vérnyomását. Őket is érdekelheti az Ön vérnyomásának az alakulása, amikor nincsen a rendelőben.

♥ Vérnyomásmérők

Ha szándékában áll vérnyomásának mérése otthon, fontos a megfelelő készülék kiválasztása. Általában pontosabbak és következetesebb az olyan vérnyomásmérők, amelyeket a felső karra kell alkalmazni.



Bármelyik vérnyomásmérőt is választaná, bizonyosodjon meg, hogy "klinikailag tesztelt" szerepel a dobozán. Ez azt jelenti, hogy ki lett próbálva és az eredmények megbízhatóak.

♥ Mikor és miképpen mérje meg vérnyomását

Kérdezze meg orvosát vagy gyógyszerészét, hogy milyen gyakran kell vérnyomását ellenőriznie. Jó megközelítés eleinte rendszeresen és gyakran ellenőrizni, de az idő múltával és az eredmények függvényében, lehet ritkítani.

Próbálja mérni a vérnyomását a nap ugyanazon szakában, amikor teste ellazult. Ha összehasonlítja a mérési eredményeket, bizonyosodjon meg, hogy nem almat hasonlít össze körtével.

Az otthoni mérést nem mindenki számára találták ki. Ha úgy érzi, hogy az otthoni mérés miatt, jobban aggódik vérnyomásáért, beszélje meg orvosával vagy gyógyszerészével.

‘ESZEMBE SEM JUTOTT’: TOM TÖRTÉNETE

Egyszerű, szokásos vérnyomás ellenőrzésről volt csak szó. Próbáltuk felhívni a figyelmet a vérnyomás ellenőrzésének fontosságára, és én azt kértem, az enyémet mérjék meg elsőnek.

Miután megmérte vérnyomásomat, az egészségügyi szakember megrettenten és aggódva tekintett rám. “Úgy hiszem el kell mennie családi orvosához - de most azonnal” mondta.



Addig a pillanatig, semmi nem utalt arra, hogy valami nem lenne rendben. 62 éves voltam, jól éreztem magamat, és próbáltam olyasmiket csinálni, amit 30 évvel fiatalabb koromban csináltam. Jó, jó, kicsit túlsúlyos voltam, de hát ki nem az manapság?

“De nem érzek semmit” mondtam.
“Persze” magyarázta a szakember,
“ezért nevezik csendes gyilkosnak.”

Erről a brosúráról

Ha Önnek magas vérnyomása van, ez a brosúra Önnek szól. Megírásának célja, hogy alapvető tájékoztatást adjon a vérnyomásról, és az életről a magas vérnyomás árnyékában. Témái:

- ♥ **mi a magas vérnyomásról, és mit is jelent**
- ♥ **kinek lesz magas vérnyomása és miért**
- ♥ **az életmódváltás a vérnyomás csökkentése érdekében**
- ♥ **a magas vérnyomás gyógyszeres kezelése**

Ennek a brosúrának a megírásánál segédkeztek olyanok akiknek magas a vérnyomásuk, és szakemberek akit a téma kiváló ismerői. Szerepe az, hogy megadja Önnek a helyes döntések meghozatalához szükséges tájékoztatást.

A Magas Vérnyomás Társaság (Blood Pressure UK)

A "Blood Pressure UK" egy alapítvány az Egyesült Királyságban, amelynek célja az ország magas vérnyomásos lakosságának a figyelmeztetése, annak érdekében, hogy megelőzzék az agyvérzés, szívinfarktus és szívbetegségek okozta rokkantságot és korai halált. Célunkat úgy próbáljuk elérni, hogy próbáljuk tudatosítani a magas vérnyomás fontosságát az emberekben, a veszélyeztetett emberekben és szakemberekben. Segítjük és támogatjuk ebben a betegségben szenvedőket, és azokat akiknél megvan a veszélye ennek a kialakulásának. Kampányunk során, megszólalási lehetőséget biztosítunk a magas vérnyomásos embereknek, ezzel biztosítva, hogy a lehető legjobb gondozásban részesülnek.

A "Blood Pressure UK" bejegyzett alapítvány, és munkánkat adományok teszik lehetővé. Hálásak vagyunk minden hozzánk érkezett adományért, hiszen ezek az adományok tették lehetővé jelen brosúra kiadását is.

Blood Pressure UK
Wolfson Institute
Charterhouse Square
London EC1M 6BQ

www.bloodpressureuk.org

☎ +44 020 7882 6255/6218



LOTTERY FUNDED



Blood Pressure UK

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531