

Dr. Sági Katalin

Rendelő cím: 1118 Budapest Gazdagréti tér 5.

Tel.: (1)501-39-17

Mobil: 06(20)488-33-43

E-mail: drsaghikatalin@sasadmed.hu

web: www.sasadmed.hu



MAGAS VÉRNYOMÁS

Mi a magas vérnyomás?

A magas vérnyomást (orvosi nevén hipertónia), akkor áll fenn, ha vérnyomása meghaladja normális értéket. A vérnyomást két értékkel jellemezzük, ezek a szisztolés (felső), és a diasztolés (alsó) érték. A szisztolés vérnyomás értéke azt a nyomást jelenti, amely a szív összehúzódásának pillanatában áll fenn, a diasztolés pedig, amikor a szív elernyed, és telni kezd. A vérnyomást higanymilliméterben (Hgmm) mérik. Magas a vérnyomás, ha akár a szisztolés felső határát (140Hgmm), akár a diasztolés felső határát (90Hgmm) meghaladja.

Mi okozza?

A legtöbb esetben nincs egy kimutatható ok, a vérnyomás egyszerűen csak megemelkedik. Az artériákban uralkodó nyomás attól magas, hogy a szív túl erősen pumpál és az erek túl szűkek. Néha vesebetegség, vagy más kimutatható ritka betegség okozza a vérnyomás megemelkedését. Fontos hajlamosító tényező a családi halmozódás, az elhízás, illetve a mértéktelen alkoholfogyasztás.

Kinek a vérnyomása emelkedik meg?

Bárki megbetegedhet magas vérnyomásban. Nagyon gyakori betegség, kb. minden 4.-5. embert érinti élete folyamán. A magas vérnyomás a kor előrehaladtával mind gyakoribb.

Mik a tünetei?

Legtöbbször semmilyen tünetet nem okoz, sokáig észrevétlen maradhat. Ezért is fontos a rendszeres ellenőrzés mindenkinél. Még nagyon magas vérnyomás mellett is jól érezheti magát valaki. Ritkán fejfájás, szívdobogás, vagy hányinger jelzi jelenlétét. A magas vérnyomás szövődményei nem kezelt betegségben gyorsabban, és észrevétlenül alakulnak ki.

Mik a veszélyei?

Magas vérnyomásban szenvedő emberben gyakoribb a szélütés, vagy a szívroham, mint normális vérnyomás mellett. Ezek kockázata a vérnyomás értékével arányosan nő. Idővel a magas vérnyomás kimeríti a szívet és a vesét, azaz szív- vagy veseelégtelenség állhat elő. Ha sikerül a vérnyomást normális határok között tartani, csökken a szélütés és a szívbetegség, ezen belül a koszorúér-betegség okozta szívroham (infarktus) kockázata.

Hogyan kezelik?

A gyógyszerek (ezeket antihipertenzív szereknek nevezik) csökkentik a kórosan magas vérnyomást, de ez néha okos, egészséges életmóddal is elérhető. Az alábbi tanácsok betartása révén egyes esetekben el lehet kerülni, hogy egész életében gyógyszeres kezelésre szoruljon, más esetben pedig csökkenteni lehet a szükséges gyógyszerek mennyiségét.

Dr. Sághi Katalin

Rendelő cím: 1118 Budapest Gazdagréti tér 5.

Tel.: (1)501-39-17

Mobil: 06(20)488-33-43

E-mail: drsaghikatalin@sasadmed.hu

web: www.sasadmed.hu



Önsegítés:

- Táplálód, de zsírszegény táplálékot fogyasszon.
- Tegye el a sótartót, csak annyi sót fogyasszon, amennyit az étel sózás nélkül is tartalmaz.
- Igyekezék fenntartani ideális testsúlyát.
- Lehetőleg ne fogyasszon alkoholt, ha mégis, csak kis mennyiségben.
- Kerülje az izgalmat és túlterhelést. Vegye fontolóra relaxációs, vagy meditációs tanfolyam elvégzését.
- Rendszeresen végezzen testmozgást.
- Ne dohányozzon!

Gyógyszerek

Ha természetes eszközökkel nem sikerül vérnyomását normalizálni, gyógyszer szedésére van szükség. A tablettát rendszeresen, az utasításoknak megfelelően kell szedni, és orvosi tanács nélkül semmiképpen sem szabad felhagyni a kezeléssel.

Milyen gyakran kell vérnyomását ellenőriztetni?

Az orvos 1-2 évenként szűrővizsgálat keretében ellenőrzi a panaszmentes páciens vérnyomását. 40 év fölött legalább évenként kell ellenőriztetni a vérnyomást, mivel a kor előrehaladtával az mind feljebb kúszhat. Fogamzásgátló tablettát szedő nők vérnyomását rendszeresen kell ellenőrizni.

Dr. Sághi Katalin
házi orvos