

amit a magas vérnyomásról tudni kell



Amit a vérnyomásról tudni kell

A vérnyomás a keringő vérnek az erek falára kifejtett nyomása, amelynek nagyságát több tényező szabja meg:



- ♥ a szív által kilökött vér mennyisége,
- ♥ az erek falának a rugalmassága,
- ♥ az ellenállás, amelyet a vérnek le kell küzdenie az érpályán belül (pl. az érszűkülete miatt),
- ♥ a vér sűrűsége az érfalon.

Más megfogalmazás szerint: egy ember szíve percenként kb. 60-80-szor üt. A vér ezáltal az arteriális érrendszerbe kerül és ellátja a testet oxigénnel és a szükséges tápanyagokkal. Ahhoz, hogy a véráramlás a legkisebb ereket is elérje, állandó nyomásra van szükség, ez a VÉRNYOMÁS.

A vérnyomás nagysága legmagasabb az ütőérben akkor, amikor a szív összehúzódik, és vért lök ki az érrendszerbe. A szív összehúzódásának szakaszát szisztolénak hívják. Ilyenkor a vérnyomás normális esetben 120-130 Hgmm. Amikor a szív elernyed, tehát nem lök vért az érpályába, az ütőereken lévő nyomás 80-85 Hgmm. A szív működés elernyedési szakaszát diasztolénak nevezik. A vérnyomást így két érték jellemzi: a nagyobbik szám a szisztole, a kisebbik a diasztole értéke. A két értéket törtjellel szokás jelölni.

Mikor magas a vérnyomás?

A vérnyomás értéke ugyanazon személynél a szellemi és fizikai aktivitásra folyamatosan változik és jelentősen csökken alvás alatt. A vérnyomás tehát minden embernél folyamatosan változik,

ezáltal teremti meg a test teljesítőképeségének előfeltételeit. A vérnyomás ingadozása tehát teljesen normális.

Ha azonban a vérnyomás értékek nyugalomban tartósan és jelentősen emelkedtek, rendszeresen 130/80 Hgmm fölött van HIPERTÓNIÁRÓL vagy MAGAS VÉRNYOMÁSRÓL beszélünk. A magas vérnyomás keletkezéséért egyre több tényező felelősségét mutatják ki.

Már bizonyított, hogy jelentős szerepe van:

- ♥ az idegrendszer fokozott megterhelésének
- ♥ az egyén magas vérnyomásra való hajlamának, örökletes adottságának
- ♥ a testsúlyfeleslegnek
- ♥ a magas sóbevitelnek
- ♥ az állati zsírok túlzott fogyasztásának
- ♥ a mozgásszegény életmódnak

A magas vérnyomás betegség. Alattomosan, lassan, kóros elváltozásokat okoz az érrendszerben, az agyban, a vesékben. Növeli az agyergörccs, az agyvérzés, a szívinfarktus, az érlemezsedés kockázatát. Tudni kell ugyanakkor azt is, hogy a hipertónia bizonyos betegségek kísérő tünete is lehet.

Mikor alacsony a vérnyomás?

Erre hajlamos egyéneknél a szisztolés vérnyomás a megszokott értékről 80-100 Hgmm-re, vagy még ennél is alacsonyabb értékre csökken. A vérnyomásesés a szervek működésében, főleg az agy vérellátásában okozhat zavart. Az agy rossz vérkeringése miatt a következő általános tünetek alakulhatnak ki: gyengeség, szédülés, hányinger, fejnypomás-

érzés. Vannak egyének, akiknek vérnyomása állandóan alacsonyabb az átlagosnál és ez semmi panaszt nem okoz, de van aki rosszul viseli. Az alacsony vérnyomású betegek ritkábban betegszenek meg érlemeszedésben.

Mit tehet Ön a megelőzés érdekében?

Az időszakos szűrővizsgálaton még nem vesznek részt elegendően, pedig ez alkalmat adna egyes betegségek korai felismerésére. A középkorú lakosság orvoshoz fordulási szokásaira jellemző, hogy csak konkrét betegség esetén keresi fel az orvost. Tehát akinek ebben a korban rejtett magas vérnyomása van, nem sok az esélye arra, hogy azt idejében felismerjék, kezeljék, így elkerülje a következményként kialakuló egyéb betegségeket.

Javasoljuk tehát, hogy:

- ♥ Rendszeresen ellenőrizze, vagy ellenőriztesse vérnyomását.

- ♥ Hagyja abba a dohányzást.



- ♥ Mérsékelje az alkohol fogyasztását.

- ♥ Korlátozza a só fogyasztását.

- ♥ Egyen több zöldséget.



- ♥ Kerülje a zsíros ételek fogyasztását.

- ♥ Csökkentse a cukor felhasználását.



- ♥ Csökkentse testsúlyát.

- ♥ Mozogjon minél többet.



- ♥ Lehetőség szerint kerülje a feszültséggel járó helyzeteket.

- ♥ Szabadidejében pihenjen.

Kiadja

Budapest Főváros XVII. ker.

Önkormányzat

Egészségügyi Szolgálat Egészségnevelés

zöld szám: 06-80-204-076

e-mail: egeszseg@axelero.hu

A Fővárosi Önkormányzat

Egészségfejlesztési Alapjának

támogatásával

Felelős kiadó:

Dr. Benedek Katalin intézményvezető

