

Magas vérnyomás

A Wikipédiából, a szabad enciklopédiából

A **magas vérnyomás** (hipertónia, latinul *hypertonia*) elterjedt krónikus betegség, melynek ismérve, hogy az artériás vérnyomás tartósan meghaladja a 140 Hgmm szisztolés, illetve a 90 Hgmm diasztolés értéket. A magas vérnyomás népbetegség, jelentős kockázati tényező az érrendszeri-, szív- és vesebetegségek kialakulásában. Már a vérnyomás-emelkedés is károsodást okozhat a szervezetben, főleg ha egyéb érrendszeri kockázati tényezővel párosul.

A magas vérnyomás tünetei

A magas vérnyomás általában nem okoz panaszokat, de jelei lehetnek a szédülés, fejfájás, fáradtságérzet, nehézlégzés, orrvérzés, látászavarok, mellkasi fájdalom (*angina pectoris*), idegesség. Legtöbbször a már a hipertónia szövődményeként károsodott szervek (szív) okoznak különböző tüneteket.

A magas vérnyomás kialakulásának pontos oka legtöbbször ismeretlen. Az esetek többségében nem áll mögötte szervi elváltozás, ebben az esetben ún. elsődleges (primer) vagy lényegi (essenciális) hipertóniáról beszélünk. Mindenkit érinthet, de ismertek kockázati tényezők, amelyek elősegítik kialakulását. Ide tartozik többek között

- az öröklött hajlam;
- a túlsúlyosság;
- a mozgáshiány;
- a stressz;
- a túlzott sófogyasztás.

Jellemzően más betegségekkel együtt jelentkeznek, mint például a túlsúlyosság („almatípusú” elhízás), a magas vérzsírszint, a 2-es típusú cukorbetegség.

A másodlagos (szekunder) vagy tüneti magas vérnyomás más betegségek, például vese- vagy hormonháztartásbeli problémák szövődménye.

Vérnyomásértékek	Szisztolé (Hgmm)	Diasztolé (Hgmm)
Optimális otthoni	< 115	< 75
Optimális az orvosnál	< 120	< 80
Normális	< 130	< 85
Emelkedett	130-139	85-89
Magas (I. stádium)	140-159	90-99
Magas (II. stádium)	160-179	100-109
Magas (IV. stádium)	> 180	> 110
Izolált szisztolés hipertónia	> 140	< 90
Hosszútávú napi normál átlagérték	< 135	< 85
Hosszútávú napi magas átlagérték	> 135	> 85
Terhelési (nők, 30–80 watt/perc)	< 200	< 100
Terhelési (férfiak, 50–100 watt/perc)	< 200	< 100

A magas vérnyomás szövődményei

A hipertónia legáltalánosabb szövődményei

- a koszorúér-betegség (szívinfarktusveszély);
- a szívelégtelenség;
- a különféle agyi szövődmények (pl. agyvérzés), amelynek következménye lehet a lebénulás, beszédzavar, gondolkodási képtelenség;
- a yeseelégtelenség;
- az érszűkület (ha cukorbetegséggel, dohányzással, magas vérzsírszinttel társul).

Mivel a magas vérnyomás sokáig nem okoz panaszt, általában túl későn ismerik fel, amikor már egyéb károsodások is felléptek. Téves az a felfogás, hogy előrehaladott életkorban a magasabb vérnyomás is normálértéknek minősül, és nem okoz károsodást. Ezzel ellentétben az idősebb emberek a legvesélyeztetettebbek körébe tartoznak, ha magas a vérnyomásuk. A hipertónia kezelése ajánlott, ha a vérnyomás ismételten meghaladja a 140/90 Hgmm-es értéket.

Hasznos tudnivalók

Diagnózis felállításakor az orvos elsőként részletesen kikérdezi a beteget, feltérképezi az esetleges korábbi betegségeket, a család kórtörténetét. Hipertónia esetén a legfontosabb diagnosztikai eljárás a vérnyomás mérése. A legrégebbi vérnyomásmérő a ma is legmegbízhatóbbként számon tartott higanyos manométer. A legelterjedtebb eszköz az aneroid manométer, de otthoni körülmények között végzett vérnyomásmérésre alkalmas a digitális vérnyomásmérő is. Ajánlatos ötpercnyi pihenés után újramérni a vérnyomást. A betegek egy részénél már a kórházi környezet, az orvosi vizsgálat miatti izgatottság is vérnyomás-emelkedést okoz, ezt nevezik „fehérköpeny-hipertóniának”. Ennek kiküszöbölése szempontjából fontos az otthoni, napi többszöri vérnyomásmérés.

A terhelési vérnyomásértékek is fontos információt szolgáltatnak, továbbá a vér- és vizeletanalízis, a vesék és a szív ultrahangos vizsgálata, a szemfenéki kép megtekintése, elektrokardiogram készítése stb. is segíthet a diagnózis felállításában.

A gyógyszeres kezelés mellett a beteg is nagyon sokat tehet egészsége helyreállítása érdekében. Javallott a „káros életmód” megváltoztatása, mint például:

- a dohányzás, alkoholfogyasztás abbahagyása;
- az étkezési szokások megváltoztatása: több zöldség és gyümölcs fogyasztása, a sóbevitel csökkentése, az állati zsírok növényi olajokkal, a húsételek hallal való helyettesítése.

A túlsúlyos, magas vérnyomásban szenvedő betegek számára a legfontosabb a testsúly csökkentése. Általános felfogás szerint minden leadott kilogramm 2 Hgmm-rel csökkenti a vérnyomást.

Ezek mellett ajánlott a stressz megszüntetése, valamint a testmozgásra fordított idő növelése. A mozgás kedvezően befolyásolja a zsír- és cukoranyagcserét, segít a fogyásban.

Vérnyomáscsökkentő gyógyszerek

A magas vérnyomás visszaszorítását ún. antihipertenzív gyógyszerek is elősegíthetik, amelyek hatásuk alapján négy nagyobb csoportba oszthatóak:

- a nátriumürítést fokozó vizelethajtók;
- a szimpatikus idegrendszerre ható szerek;
- az értágítók;
- a kalciumcsatorna-gátló gyógyszerek.

Az orvosok előszeretettel írnak fel enalapril alapú készítményeket, ezeknek azonban (mint minden gyógyszernek) súlyos mellékhatásai lehetnek:

- száraz, szaggató köhögés;
- torokfájás, rekedtség, hörghurut, nehézlégzés;
- az orrmelléküregek gyulladása, nátha;
- a hörgők légszomjjal járó görcsös (asztmás) összehúzódása;
- a tüdők gyulladással beszűrődése;
- a szájnyálkahártya és a nyelv gyulladása, szájszárazság.