



Magasvérnyomás betegség

Vérnyomáscsökkentő gyógyszerek

A vérnyomáscsökkentő szerek eltérő támadáspontokon hatnak. Kifejthetik hatásukat közvetlenül a szívre, az erekre, de hathatnak a vesék, illetőleg a víz- és sóháztartás befolyásolása útján is. A megfelelő gyógyszer(ek) kiválasztását nem csak a kiinduló vagy az aktuális vérnyomás értékek, hanem a kockázati tényezők, a szövődmények, társbetegségek jelenléte határozza meg.

Néha elég egyetlen szer, máskor viszont kettő vagy több gyógyszer kombinációja szükséges. A fix dózisú kombináció fő jellemzője, hogy a komponensek eltérő, de egymást kiegészítő hatásmódja mellett, a betegek terápiás együttműködését jelentősen javítja azáltal, hogy naponta egy gyógyszer bevitelével biztosítja az egyenletes, 24 órán túl mutató hatást. Vannak olyan kombinációk, melyek különösen javasoltak a nagy rizikójú hipertóniás betegek kezelésekor, magasvérnyomás okozta szövődmények, vagy társbetegségek, úgy mint cukorbetegség, krónikus vesebetegség, koszorúér betegség esetén, vagy stroke utáni állapotban.

Változtasson életvitelén!

A hipertónia kialakulásában szerepet játszó tényezők jelentős része az egyén életvitelével áll összefüggésben, tehát befolyásolható. A helyes életmód kialakításával jelentősen hozzájárulhat a megelőzéshez, illetve a kockázatok csökkentéséhez.



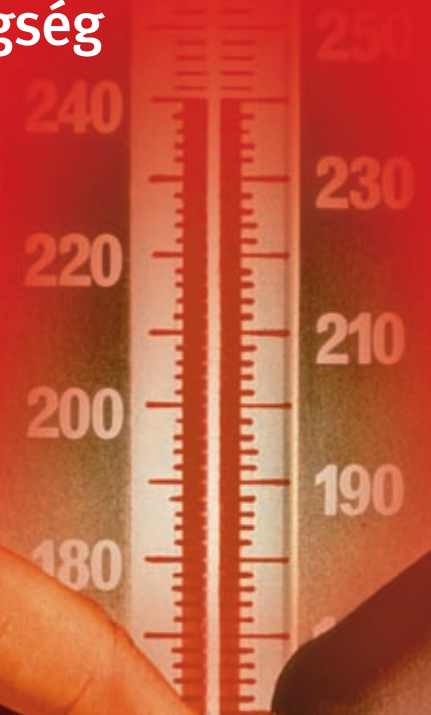
Az étrendben célszerű korlátozni a só fogyasztását, a cukorbevitt, valamint a zsíros ételek helyett sok zöldség, fokhagyma, és rostos táplálék fogyasztását érdemes választani.

Fontos az alkohol és a kávéfogyasztás mérséklése, a dohányzás abbahagyása. Rendszeresen mozgással, sétával, kerékpározással, úszással testsúlycsökkenés is könnyebben elérhető. Aktív pihenéssel, a stressz helyzetek tudatos leküzdésével természetes módon csökkentheti, illetve kontrollálhatja vérnyomását.



Észben Tartott Egészség
www.hazipatika.com

Ingyenes zöldszám: 06 80 201-466



RICHTER GEDEON

Tudja-e, hogy a magasvérnyomás betegség (hipertónia) Magyarországon a felnőtt lakosok 20-25, a 60 év felettek több mint 50 százalékánál fordul elő. A betegséget csendes gyilkosnak, néma kórnak is hívják, hiszen évekig nem mutat tüneteket, ez idő alatt azonban a tartósan emelkedett vérnyomás súlyos szövődményes szervi károsodásokat okoz.

A hipertónia a legtöbb esetben kimutatható a szív- és érrendszeri betegségek, a szívinfarktusok, trombózisok, agyvérzések hátterében, illetve kiváltó okaként, a vesebetegségekhez pedig rendszeresen társul. Az optimális vérnyomásérték biztosításával azonban a magas vérnyomás okozta elváltozások jelentősen csökkenhetnek.

Az ÉSZBEN TARTOTT EGÉSZSÉG sorozat kiadványa hasznos információkkal szolgál a betegség megelőzéséről, felismeréséről és a kezelési lehetőségekről. Az okok megszüntetése és a gyógyulás érdekében mindenképpen kérje szakember segítségét.

A vérnyomásról

Vérnyomásnak nevezzük az áramló vér erek falára kifejtett nyomóerejét. Az optimális vérnyomás nyugalmi helyzetben 120/80 Hgmm, vagy ez alatti érték. A vérnyomás felső értéke a szív bal kamrájának összehúzódásakor mért nyomás (szisztolés érték). A szív ilyenkor pumpálja az erekbe a kamrában felgyülemlett vért, az erekben a nyomás megnő. Az alsó (diasztolés) érték, a kamra elernyedésekor mért nyomás. A szív ilyenkor kitágul és újratöltődik friss vérrel. Ekkor az erekben a nyomás a vér továbbhaladása miatt csökken. Az egészséges ember vérnyomásának alakulásában számos környezeti tényező közrejátszik, például a hőmérséklet, az időjárás frontok, vagy a fizikai terhelés, amelyek hatására a vérnyomás bizonyos mértékig ingadozik.

Mit nevezünk magasvérnyomás betegségeknek?

Ha az emelkedett vérnyomás a kiváltó ok elmúlását követő 3-5 percen belül nem tér vissza a normális tartományba, vagy értéke az egymás utáni mérésekkor, illetve ismételt vizsgálat során folyamatosan meghaladja a 140/90Hgmm-es értéket, akkor magasvérnyomás betegségről (hipertónia) beszélünk. Tény, hogy a vérnyomás értékének 20/10Hgmm-es tartós emelkedettsége már kétszeresére növeli a szívkoszorúér és az agyi keringési eredetű halálozás kockázatát.

Okok és kockázati tényezők

A magasvérnyomás betegség 90-95%-ban többszörös, az utóbbi időben egyre jobban megismert közvetítő folyamatok révén alakul ki elsődleges betegségeként (esszenciális hipertónia). Kialakulásához az öröklött hajlam mellett számos kockázati tényező hozzájárul: idegi-lelki túlterhelés (stressz), mozgásszegény életmód, elhízás, emelkedett koleszterinszint, magas sótartalmú étrend, túlzott alkoholfogyasztás és a dohányzás, magasabb életkor. Az esetek csupán 5-10 százalékának háttérében mutatható ki valamilyen kóros átalakulás, szervi betegség, mint például: különböző vesebetegségek, hormonális zavarok, amelyek gyógyításával a vérnyomás is normalizálódhat.

A csendes gyilkos

A magasvérnyomás betegség általában nem jár különösebb tünetekkel, illetve hosszú ideig, gyakran akár évekig panasz- és tünetmentes. Talán ezért nevezik néma kórnak, illetve csendes gyilkosnak. Legnagyobb veszélye a következményeiben rejlik. A panaszok megjelenése sok esetben már szövődményes szervi károsodásra utal. A fejfájás, szédülés, orrvérzés, a gyengeség, a homályos látás jellemzően az agyi keringés, míg a mellkasi fájdalom a koszorúér keringés érintettségét jelzi.



120/80

Szövődmények és következményük

Mivel a tartósan magas vérnyomás hatására az erek átépülnek; az érfal megvastagszik, a belső tér beszűkül, ezáltal folyamatosan romlik a célszervek vérellátása. Leggyakrabban a vese, a szív és az agy erei károsodnak. A szívnek többletmunkát ad, a terhelés hosszútávon elégtelen szív működést idéz elő. Gyakori szövődmények a koponyán belüli nyomás megnövekedése miatt a látásromlás, vérzések, ödéma kialakulása. Súlyos következmény a nyaki főverőér szűkülete, elzáródása. Fokozott az aktív korban fellépő gutaütés (stroke) kockázata. A betegek leggyakrabban szívinfarktus, szív-és veseelégtelenség, valamint agyi keringési károsodás következtében halnak meg.

Hogyan kezeljük?

A hipertónia általában nem gyógyítható, de életmódbeli változtatásokkal valamint gyógyszeres kezeléssel sikeresen kontroll alatt tartható. A kezelés célja a beteg vérnyomásának, és ezáltal a szervi szövődmények kockázatának tartós csökkentése. Amennyiben a hipertónia enyhe, vagy középsúlyos – nincs szövődmény, társbetegségek – elegendő lehet az életmód-változtatás, gyógyszeres kezelés még nem feltétlenül szükséges. Ha a magasvérnyomás betegségnél már kialakult szervi szövődménye, vagy valamely társbetegség jelenléte felismerhető, vagy a vérnyomás értéke meghaladja a 160/100Hgmm-t, feltétlenül gyógyszeres kezelést kell alkalmazni.