

VÉRNYOMÁSNAPLÓ és betegtájékoztató



**Mérje
vérnyomását
rendszeresen!**



név:

lakcím:

telefonszám:

kezelőorvos neve:

rendelő címe:

Rizikófaktoraim és ismert kórképeim:

magasvérnyomás-betegség

magas koleszterinszint

cukorbetegség

koszorúér-betegség

szélütés (stroke)

perifériás-érbetegség (érszűkület)

vesebetegség

Amit a magasvérnyomás- betegségedről tudnod kell...

Mi a magas vérnyomás?

Optimális esetben a nyugalomban mért vérnyomás 120/80 Hgmm vagy ennél kisebb érték. A magasvérnyomás-betegségben szenvedők (hipertóniás betegek) **vérnyomása tartósan eléri vagy meghaladja a 140/90 Hgmm-es értéket**. Az új szakmai irányelvek a 65 évnél fiatalabb kezelt hipertóniások esetében **a 120–129/70–79 Hgmm-es céltartományt** jelölték ki, mint elérendő vérnyomást. **Idősebbek (>65 év) esetében is a 130–139/70–79 Hgmm-es tartomány az elérendő cél!**



Mennyire elterjedt a magas vérnyomás?

A magasvérnyomás-betegség (hipertónia) egyike a legelterjedtebb népbetegségeknek. **A hipertónia előfordulási gyakorisága** a felnőttkorú népességben 35-45 %-ra tehető és jelentősen nő az életkorral, így **a 60 évesnél idősebbekben >60%**. Jelentősége óriási, hiszen a magas vérnyomás a kardiovaszkuláris megbetegedések egyik leggyakoribb rizikófaktora: a szívkoszorúér megbetegedések és a szélütés (stroke) hátterében a hipertónia jelentős szerepe igazolható.

Miért veszélyes és káros a kezeletlen magas vérnyomás?

A hosszan tartó magas vérnyomás a vérerek falában változásokat okozhat és terheli a szívet. Az erek falának károsodása miatt az erek falának károsodása növeli az érlemezésedést, illetve vér-

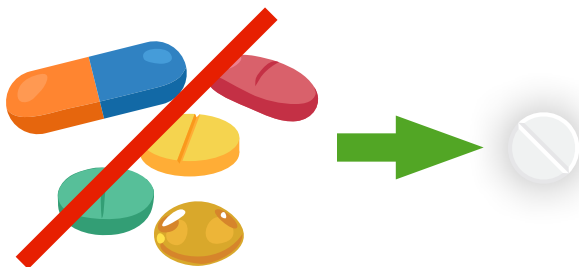
rögképződés kialakulását, amely érelzáródást eredményezve szív-izominfarktust vagy stroke-ot okozhat. **A szövődmények kockázata akkor csökkenthető** legjobban, ha nemcsak a magas vérnyomást, hanem valamennyi esetleges rizikófaktort (pl. magas koleszterin) és társbetegséget (pl. cukorbetegség) is megfelelően kezelnek.



Hogyan kezelhető a magas vérnyomás?

Vérnyomását csökkentheti egyrészt az egészséges életmód gyakorlásával, valamint ha orvosa gyógyszert ír fel Önnek, annak előírás szerinti szedésével is. A legújabb szakmai ajánlások elsősorban több különféle hatóanyag kombinálását hangsúlyozzák, mivel az esetek többségében egy vagy akár két gyógyszerrel sem sikerül elérni a kívánatos célértéket. A kényelmesebb és követhetőbb terápia érdekében pedig olyan gyógyszerkészítmények is kifejlesztésre kerülnek, melyekben már eleve két- vagy

háromfajta, egymástól eltérő hatásmechanizmusú hatóanyag található. Ezen készítményeket hívjuk **fix kombinációknak**. A jó fix kombinációkban a hatóanyagok egymás hatását erősítik, tehát együttes vérnyomáscsökkentő hatásuk is összeadódik. **A fix kombináció használatával egyszerűbbé és kényelmesebbé válik a terápia, hiszen több gyógyszert egy tablettában lehet szedni.**



Az otthoni vérnyomásmérés jelentősége

A magasvérnyomás-betegség kezelésének eredményességét a rendelői, valamint az otthoni vérnyomásmérésekkel lehet ellenőrizni.

Az otthoni mérésekhez **klínikailag hitelesített, megbízható gyártótól származó készüléket javasolt használni** a karkörfogatnak megfelelő méretű mandzsettával.

A helyes méréshez néhány fontos szabályt be kell tartanunk:

- 1. A mérést megelőző 30 percben nem szabad** koffein- vagy alkoholtartalmú italt fogyasztani.
- 2. A mérés előtt legalább 5 perccel, illetve a mérés alatt nyugodt körülményt kell biztosítani** (ne mozogjon, ne beszélgessen).
- 3. A mérés során a hátat meg kell támasztani** (szék, fotel támlája), a lábakat ne keresztezze.
- 4. Az alkar legyen alátámasztva** úgy, hogy a felkar a szív magasságába kerüljön. A mandzsettát a meztelen felkar közepére kell helyezni, alsó széle a könyökhajlat felett legyen pár centiméterrel.
- 5. Minimum két mérést kell végezni** (a mérések között min. 1 perces szünettel), és a leolvasások átlagát kell figyelembe venni.

Az alkalmazott gyógyszeres terápia kontrollja érdekében általában **a reggeli gyógyszerbevétel előtt javasolt** a vérnyomásmérést elvégezni (ha este is szed gyógyszert, akkor annak bevétele előtt is). A mért értékeket érdemes az orvostól kapott vérnyomásnaplóban vezetni, amelyet az egyes viziteken meg tud mutatni a kezelőorvosának.



Mit tehetek még a kedvezőbb vérnyomásértékekért?

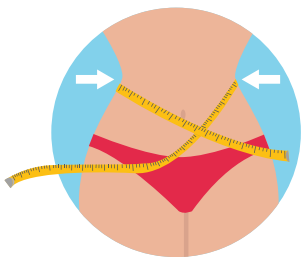
A gyógyszeres terápia mellett nagyon fontos, hogy olyan életmódot folytasson, mely a vérnyomás normalizálása mellett a szénhidrát- és zsíryanycserére is kedvező hatással van. Íme, egy-két hasznos tanács, melyek segítik az Ön terápiájának sikerét:

A dohányzás elhagyása

A cigarettázás emeli mind a szisztolés, mind a diasztolés vérnyomásértéket, valamint az ehhez kapcsolódó keringési betegségek kockázatát. Ezen kívül a dohányzás káros hatását más szervrendszereket érintő betegségeknél (tüdő és daganatos betegségek) is kimutatták. Ennek megfelelően **a dohányzás teljes elhagyása szükséges**, melyhez szintén kérheti kezelőorvosa segítségét.



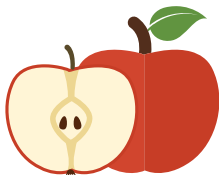
Testsúlycsökkentés



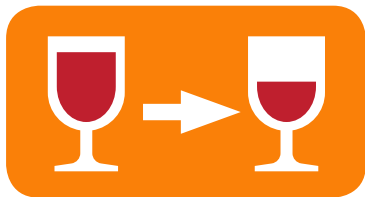
A testsúlycsökkentés önmagában is jó hatással van a vérnyomásra, hiszen a legújabb kutatások szerint a zsírszövet olyan aktív anyagokat is termel, melyek erőteljes érösszehúzó hatásukkal a vérnyomás tartós emelkedését idézik elő. Elmondhatjuk, hogy **átlagosan 1 kg testsúlycsökkenés körülbelül 1–2 Hgmm vérnyomáscsökkenést képes előidézni!**

Egészséges és sószegény táplálkozás

A napi 4-5-szöri étkezések során törekedjünk a minél több szárnyas hús, hal, zöldség és gyümölcs fogyasztására. Kerüljük a zsíros húsok (sertés), vaj, tojás, valamint a rántással készülő ételek túlzott fogyasztását. Mivel a sóbevitel csökkentése nemcsak a vérnyomást csökkenti, hanem a szívbetegségek rizikóját is, ezért **a sóbevitt szorítsuk minimálisra**, és lehetőleg más fűszerekkel ízesítsük ételünket (a konyhasóbevitel napi értéke ne haladja meg a 4–6 grammot). A sóbevitel csökkentésével akár 2–8 Hgmm-es vérnyomáscsökkenés is elérhető!



Az alkoholfogyasztás csökkentése



A túlzott alkoholfogyasztás szintén növeli a vérnyomást. A napi maximálisan megengedhető alkoholmennyiség: egy pohár (2 dl) bor vagy egy kiskorsó (3 dl) sör. Figyelem: nők esetében ezek a mennyi-

ségek 30–50%-kal kisebbek! A naponta egyszeri főétkezéshez elfogyasztott 1,5–2 dl vörösbornak kedvező hatást tulajdonítanak a keringési betegségek megelőzésében.

Rendszeres testmozgás

Hetente legalább 3-4-szer végezzünk testedzést (min. 30–45 perc), mely nem csak a vérnyomásra, hanem a szénhidrát-, illetve zsírsanyagcserére is rendkívül kedvező hatással van. A dinamikus sportok, így a labdajátékok (labdarúgás, kosárlabda, tenisz), illetve a gyorsasági (atlétika, magas- és távolugrás, vívás) és esztétikai (aerobik, torna, ritmikus sportgimnasztika, tánc) sportot végzők esetén egyértelműen csökken a vérnyomás. A statikus erősportok (súlyemelés, body-building stb.) esetén azonban a vérnyomás emelkedik! Idősebb korosztályban a rendszeres séta, illetve túrázás-kerékpározás jelenthet segítséget a Hgmm-ek csökkentéséhez.



Mért vérnyomásértékek

.....év hónap

	Reggel (gyógyszerbevétel előtt)			Délben			Este (gyógyszerbevétel előtt)		
	felső (Hgmm)	alsó (Hgmm)	pulzus	felső (Hgmm)	alsó (Hgmm)	pulzus	felső (Hgmm)	alsó (Hgmm)	pulzus
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Amennyiben kimarad egy-egy mérés,
a megfelelő rubrikákat hagyja üresen!

Mért vérnyomásértékek

.....év hónap

	Reggel (gyógyszerbevétel előtt)			Délben			Este (gyógyszerbevétel előtt)		
	felső (Hgmm)	alsó (Hgmm)	pulzus	felső (Hgmm)	alsó (Hgmm)	pulzus	felső (Hgmm)	alsó (Hgmm)	pulzus
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Amennyiben kimarad egy-egy mérés,
a megfelelő rubrikákat hagyja üresen!

Mért vérnyomásértékek

.....év hónap

	Reggel (gyógyszerbevétel előtt)			Délben			Este (gyógyszerbevétel előtt)		
	felső (Hgmm)	alsó (Hgmm)	pulzus	felső (Hgmm)	alsó (Hgmm)	pulzus	felső (Hgmm)	alsó (Hgmm)	pulzus
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Amennyiben kimarad egy-egy mérés,
a megfelelő rubrikákat hagyja üresen!

Mért vérnyomásértékek

.....év hónap

	Reggel (gyógyszerbevétel előtt)			Délben			Este (gyógyszerbevétel előtt)		
	felső (Hgmm)	alsó (Hgmm)	pulzus	felső (Hgmm)	alsó (Hgmm)	pulzus	felső (Hgmm)	alsó (Hgmm)	pulzus
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Amennyiben kimarad egy-egy mérés,
a megfelelő rubrikákat hagyja üresen!

A HELYES VÉRYOMÁSMÉRÉS GYAKORLATA

A VÉRYOMÁSMÉRÉS ELŐTTI TUDNIVALÓK:

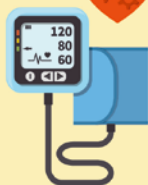
A mérést megelőző 30 percben nem szabad dohányozni, illetve koffein vagy alkoholtartalmú italt fogyasztani.

A mérés előtt legalább 5 perccel, illetve a mérés alatt nyugodt körülményt kell biztosítani (ne mozogjon, ne beszélgessen).

Ideális esetben használjon hitelesített, felkaros automata véryomásmérőt!

Ezek a készülékek érzékelik a mérést zavaró körülményeket (ritmuszavar, mozgás stb.), amelyet kijeleznek.

Ne beszéljen a mérés ideje alatt!



FONTOS:

A mandzsetta szélességének el kell érnie a felkar körfogatának 40%-át, illetve a felfújható rész a felkar 80-100%-át érje körbe.

A túl nagy mandzsettával a valószínűleg alacsonyabb, a túl kicsi mandzsettával pedig a valószínűleg magasabb értéket fog a készülék kijelezni.

Hagyományos véryomásmérő használata esetén a szetoszkópot helyezzük a könyökhajlatban futó artéria fölé, majd a felpumpálás során a pulzushang eltűnését követően még +30 Hgmm-rel növeljük a mandzsetta nyomását. A leengedési sebesség ne haladja meg a 2 Hgmm/szívverés ütemet! Amikor a pulzus hang megjelenik, az a szisztolés véryomásérték, amikor ismét eltűnik, az a diasztolés érték. A véryomásértéket 2 Hgmm-s pontossággal adjuk meg, ne kerekítsük 5-ös vagy 10-es értékre!



Ülő pozíció

Hát megtámasztva

Mandzsetta a szív magasságában

Alkar alátámasztva

Üres húgyhólyag

Lábak nem keresztezve, talpak a földön

Ne felejtse el, hogy minimum két mérést kell végezni (a mérések között min. 1 perces szünettel), és a leolvasások átlagát kell feljegyezni a véryomásnaplóban.

1.MHT szakmai irányelve. A hypertoniabetegeység ellátásának irányelvei. Szerk. Farsang Cs., Járai Z.: Hypertonia és Nephrologia. 2018; 22(Suppl. 5):S1-S36; 2.dr.Szauer Ipoly (főszerk.): A hypertoniás szívbetegség monográfiája. Vox Medica Kiadói Kft., 2011. 3.Gara Imre: A szívinfarktus megelőzése. Agroinform Kiadó, Budapest, 2004.

A magas véryomás növeli a szív-és érrendszeri betegségek kockázatát, ennek ellenére a hipertóniás betegekből NEM éri el a véryomás-célértéket.

MÉRJÜK otthon is!



Az Gyógyszergyár Zrt. támogatja a Magyar Hypertonia Társaság (MHT) törekvését, amellyel az otthoni véryomásmérések fontosságára hívja fel a figyelmet.