

# KISTELEKefi

egészségfejlesztési iroda  
a Kisteleki Kistérségben

---

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0002

## A MAGAS VÉRNYOMÁS ÉS RIZIKÓFAKTORAI



Az erekben keringő vér nyomást fejt ki az erek falára: ez a vérnyomás. Szabályozásában részt vesz a szív, az erek, az agy, a vesék és mellékvesék. Mivel a vér nem egyenletesen áramlik, a vérnyomás is pillanatról pillanatra változik. Baj akkor van, ha a vérnyomás huzamosabb ideig kórosan magas, azaz rendszeresen meghaladja a 140/90 higanymilliméteres értéket. Ezt az állapotot nevezik magas vérnyomásnak, vagyis hipertóniának. A magas vérnyomás betegség napjainkban népbetegségnek mondható kórkép, szinte minden családban előfordul. Hazánkban a hipertónia a leggyakoribb szív-és érrendszeri betegség.



Az elsődleges hipertóniánál, ami egyébként messze a leggyakoribb, a betegség kialakulásának pontos oka ismeretlen. Viszont ismertek kockázati tényezők, melyek elősegítik a kialakulását:

- Öröklött hajlam
- Helytelen táplálkozás
- Túlzott kávéfogyasztás
- Alkoholfogyasztás
- Dohányzás
- Mozgásszegény életvitel
- Túlsúly
- Stresszel teli életmód, pihenés hiánya
- Idősebb életkor (65 év felett)

Ha az Ön közeli hozzátartozóinál fordult már elő magas vérnyomás, nagyobb az esély rá, hogy Ön is hipertóniás legyen. Több gént is összefüggésbe hoztak az emelkedett vérnyomással, és az is kimutatható, hogy a családi halmozódásért nagyobb részben felel a genetika, mint az azonos szokások és környezeti hatások. A hasi típusú elhízás, a megnövekedett zsírszövet, a szükséglethez képest jelentősen nagyobb energia-bevitel serkenti a szimpatikus idegrendszer működését (így emelkedik a

pulzusszám és a szív által percenként kipumpált vérmennyiség), valamint olyan hormonális változásokat indít el a szervezetben (pl. az inzulin fokozott termelését), melyek a só- és folyadékviasszatartás, valamint a vérzsírok szintjének emelkedése, és ezen keresztül az érlemeszesedés irányába hatnak, így emelve tovább a vérnyomást.



Kimutatható, hogy a felesleges kilók leadásával jelentősen csökkenhet, akár normalizálódhat is a vérnyomás. A mozgásszegény életmód többek között, szintén a túlsúly kialakulásán keresztül emeli a vérnyomást.

Az étkezési szokások sem elhanyagolhatóak. A fokozott só bevitel a víz megkötésén keresztül növeli a keringő vérmennyiséget. A sófogyasztás mérséklésével szintén csökkenthető a vérnyomás. A napi sómennyiség a 6 grammot ne haladja meg. Nem csak az „utánsózás” jelenségével kell azonban számolni, hanem a boltokban kapható tartósított élelmiszerek sótartalmát is figyelembe kell venni, a napi bevitt mennyiség számításakor.



A fokozott alkoholfogyasztás is vérnyomásemelő hatással bír, emellett károsítja a szívizomzatot is, és nem elhanyagolható többletkalóriát tartalmaz.

A dohányzás azon túl, hogy közvetlenül is emeli a vérnyomást, károsítja az érfalat is. A cigaretta kedvezőtlenül befolyásolja az érlemezésedésért felelős vérzsírok (LDL koleszterin) szintjét, az érbelhártya funkciójának károsításával az erek tágulékonyságát csökkenti, így azokat merevebbé teszi, valamint fokozza a vérrögök kialakulásának veszélyét is.

Stressz hatására szervezetünkben vészreakció jelentkezik, mely adrenalin felszabadulásával, a pulzusszám és a vérnyomás átmeneti emelkedésével jár. Ez normális jelenség, azonban a tartósan fennálló, mindennapos stressz hosszú távon szintén vérnyomás-emelkedéshez vezet.

Ennek mechanizmusa még nem teljesen tisztázott, de a válasz valószínűleg a viselkedési szokásokban keresendő – a feszültség levezetésére sokan az evést, az alkoholfogyasztást használják, ami végül elhízáshoz, hypertoniához vezet. Hasonló mechanizmust feltételeznek a depresszió kapcsán kialakuló magas vérnyomás esetében

is. A megelőzés szempontjából fontos, hogy elég idő jusson a pihenésre és az alvásra, de a rendszeres fizikai aktivitásnak, sportnak is nagy szerepe van a mindennapi feszültségcsökkentésében.



A másodlagos hipertóniák leggyakoribb oka valamilyen vesebetegség, pl. a policisztás vesebetegség: ilyenkor a vesék megnagyobbodása kimutatható.

A magasvérnyomás-betegség sokszor tünetmentes marad, csak egy más betegség

miatti kivizsgálás vagy rutin orvosi ellenőrzés során derül rá fény. Az esetleges tünetek a hipertónia okozta különböző szervkárosodásokra utalhatnak.

Jellemző lehet a magas vérnyomásra a tarkótáji fejfájás, amely gyógyszer bevétele nélkül, spontán csillapodik. Gyakori panasz a szédülés, fáradékonyság. Az orrvérzés, a gyengeség, a homályos látás és a mellkasi fájdalom az érrendszer érintettségére utal.



A hosszabb időn át fennálló, jelentősen emelkedett vérnyomás károsítja az erek falának belső rétegét, ami a sérült érfalban finom lerakódáshoz, vérrög keletkezéséhez vezethet. A tünetek és szövődmények attól



függően változhatnak, hogy mely szerveket érinti a folyamat elsősorban.

A kezeletlen magas vérnyomás jelentősen fokozza az agyi történések veszélyét, például a fiatal korban fellépő stroke legfontosabb rizikófaktora. A szívbetegségek (például szívelégtelenség vagy a szívizom elhalása, szívinfarktus) kialakulásának három számottevő, a beteg által is befolyásolható oka közül az egyik a magas vérnyomás, míg a másik kettő a dohányzás és a magas koleszterinszint. A vérnyomásérték rendezése nagymértékben csökkenti a gutaütés és a szívelégtelenség kialakulásának veszélyét, és ez valamivel kisebb mértékben a szívinfarktusra is vonatkozik. Kezelés nélkül a súlyos hipertóniában az egy évnél hosszabb túlélés aránya csupán öt százalék.



A hosszabb időn keresztül fennálló magas vérnyomás az ideghártya, a retina ereinek összehúzódásához vezet, amelynek következménye a verőerek szűkülete, elzáródása. A vérkeringés károsodása okozta elváltozások szemfenék-tükrözéskor láthatók (ödéma, lipidlerakódás, vérzések) Kezelés nélkül évek alatt vaksághoz vezethet.

Ha vérnyomása magas (140-190), rendszeres vérnyomás-ellenőrzés javasolt mindenkinek az alábbiak szerint:

- évente, ha általában egészséges és normális a vérnyomása.
- fél évente, ha túlsúlyos, életmódja mozgás szegény, ha a családjában előfordult magas vérnyomás, vagy ha a vérnyomása 130-139/85-89 Hgmm.
- ha magas vérnyomásban szenved, az orvosa által előírt időközönként.

Az évek számával egy egészséges embernek is emelkedik a vérnyomása, melynek oka az erek

rugalmasságának csökkenése. Ennek ellenére idős korban sem szabad normálisnak tekinteni a 140/90 Hgmm-es vérnyomást.

A magas vérnyomás célértékre történő csökkentésével (140/ 90 Hgmm alá):

- 45%-al csökken a stroke kialakulásának kockázata
- 24%-al csökken a szívinfarktus okozta halálozás kockázata
- 21 % -al csökken a szív és érrendszeri halálozás kockázata

Amennyiben Önnek magas vérnyomása van, kezelőorvosa egy személyre szabott kezelési tervet dolgoz ki. Vérnyomását csökkentheti egyrészt az egészséges életmód gyakorlásával, valamint ha orvosa gyógyszert ír fel Önnek, annak előírás szerinti szedésével. Fontos, hogy az előírt kezelés mellett folyamatosan ellenőrizze vérnyomását, indokolt esetben akár naponta többször is!





**Kisteleki Téségi Egészségfejlesztési iroda**

6760 Kistelek, Kossuth u. 19.

[www.efi.kistelekmed.hu](http://www.efi.kistelekmed.hu)

62/258-455

**Nyitvatartási idő:**

**Hétfő: 9:00-16:00**

**Kedd: 9:00-16:00**

**Szerda: 9:00-16:00**

**Csütörtök: 9:00-16:00**

**Péntek: 9:00-13:00**



A projekt az Európai Unió támogatásával,  
az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.