

Mi a vérnyomás?^{1,2}



Az a nyomás, amivel a szív munkája által áramoltatott vér az artériák (ütőerek) falának feszül.

Három számmal írjuk le:



1 Első szám:

Szisztolés vérnyomás (Hgmm)

A szív összehúzódása (szívdobbanás) alatti nyomás az ütőerekben.

2 Második szám:

Diasztolés vérnyomás (Hgmm)

A szív elernyedése alatti (szívdobbanások közötti) nyomás az ütőerekben.⁸

3 Harmadik szám:

Pulzus

A szívverések száma egy perc alatt



Figyelem!^{1,4}

Otthon alacsonyabb lehet a vérnyomása, mint a rendelőben, így az otthon mért értékek alacsonyabbak lehetnek, mint a rendelőben mértek.



**VÉRNYOMÁS
AMIT TUDNI
KELL**



Közös döntés, közös felelősség^{1,3}

A vérnyomás kezelése akkor a leghatékonyabb, ha Ön is felelősségteljesen részt vesz a kezelés minden lépésében.

A kezelés lehetséges módjairól tájékozódjon; ha kérdése, vagy aggálya van, kérdezzen orvosától, hogy a lehető legpontosabb információk birtokában hozzák meg azokat a helyes döntéseket, amelyek az Ön egészségét szolgálják!


Kérjük, törekedjen tehát a következőkre!

1. Tájékozódjon, legyen informált a betegségéről és az egyes kezelési lehetőségekről, illetve a vérnyomás csökkenéséhez hozzájáruló életmód változtatásokról! Ebben kérje orvosa segítségét!
2. Mérje rendszeresen vérnyomását!
3. Kezelőorvosával együtt pontosan jelöljék ki az elérendő célokat!
4. Kezelőorvosával válasszák ki együtt azt a kezelési módot, illetve életmód változtatást, amit Ön is támogat!


OPTIMÁLIS


120
alatt

80
alatt


NORMÁLIS

120-129
között

80-84
között


**EMELKEDETT
NORMÁLIS**

130-139
között

85-89
között


MAGAS

140
vagy felette

90
vagy felette



Ezt hívjuk
magas vérnyomásnak
(hipertónia)

Amennyiben az ön vérnyomása nem megfelelő, keresse fel orvosát!



**Figyeljen az alábbiakra,
hogy az otthon mért
vérnyomásértékek
pontosak legyenek!^{1,2}**

- Csak pontos eszközt válasszon!**
Kérje szakember segítségét a vérnyomásmérő kiválasztásához!
- Vérnyomásmérés előtt:**
A mérés előtti 30 percben kerülje a dohányzást, a koffeines italok fogyasztását, és ne végezzen fokozott erőfeszítést!
Pihenjen a mérés előtt legalább 5 percet!
- Üljön helyesen!**
Támlás székre üljön egyenesen! Lábaikat tartsa a földön, ne keresztezze azokat, a karját tegye egy asztalra kényelmesen szívmagasságba!
- Helyezze a vérnyomásmérő mandzsettáját a könyökhajlat felett a bal felkarjára!**
Ellenőrizze, hogy a mandzsetta jól illeszkedik-e!
- Mérje meg vérnyomását reggel a gyógyszer bevétele előtt, és este lefekvés előtt!**
Mindkét alkalommal végezzen legalább két mérést egymás után néhány perc különbséggel!
- Rögzítse a mért értékeket!**
Írja be az értékeket a vérnyomásnaplóba!
- Hozza magával a vérnyomásnaplót a legközelebbi rendelésre!**

Életmód változtatások, amelyek csökkentik a vérnyomást ^{4,5,6,7}



Mozogjon többet!

Végezzen rendszeresen dinamikus és úgynevezett aerob (oxigén-felhasználó) gyakorlatokra épülő fizikai aktivitást!



Figyeljen az étkezésre!

Kövessen vérnyomáscsökkentő étrendet: az étrendje tartalmazzon káliumban gazdag zöldségeket, gyümölcsöket, magokat, nem telített zsírsavakat (pl. olívaolaj), halat és alacsony zsírtartalmú tejtermékeket! Csökkentse a vörös húsok fogyasztását!



Csökkentse a sóbevitelt!

Naponta összesen legfeljebb 5 gramm (kb. egy kávéskanál) sót fogyasszon. A feldolgozott élelmiszerek sok nátriumot tartalmazhatnak, így nem csupán a konyhasó, hanem az ilyen típusú élelmiszerek bevitelére is érdemes odafigyelni.



Szabjon határt az alkoholfogyasztásának!

Férfiak naponta legfeljebb 20 gramm (2 egységnyi), nők legfeljebb 10 gramm (1 egységnyi) alkoholt fogyasszanak, szünnapokkal. (Átlagosan 1 egységnyi alkohol található pl. 1 dl borban, vagy 1 pohár sörben, vagy 3 cl égetett szeszesitalban.)



Ne dohányozzon!

Ha dohányzik, hagyja el a dohányzást!
Ha szükséges, a leszokásban kérje szakember segítségét!



Törekedjen az ideális testsúlyra!

Akár néhány kiló testsúlycsökkenés is nagy vérnyomás különbséget tud okozni.



Csökkentse a stressz hatását!

Meditáció és a pihenés segít csökkenteni a vérnyomást.

FONTOS, hogy megbízható és hiteles forrásokból tájékozódjon. További hasznos információkat talál, mind magasvérnyomás, mind kardiovaszkuláris prevenció témakörében, az alábbi weboldalakon:

A fenti információ tájékoztató jellegű és nem minősül diagnózisnak, kezelési előírásnak.
A beteggel történő egyeztetést követően az egészségügyi szakember hozza meg a megfelelő kezeléssel kapcsolatos döntést.

Forrás:

1. A vérnyomásmérés menete és eszköze, Magyar Hypertonia Társaság Betegtájékoztató Magyar Hypertonia Társaság - laikus On-line (doki.net)
2. Vérnyomás önellenőrzés Vernyomas onell arculat kek.qxd (antsz.hu)
3. Amerikai Kardiológiai Kollégium: ACC/CardioSmart (www.cardiosmart.org)
4. Farsang Cs, Járai M., MHT Szakmai irányelve: A hypertoniabetegség ellátásának irányelvei. Hypertonia és Nephrologia, 2018;22(SUPPL.5):S1-S36
5. VIII. Kardiovaszkuláris Konszenzuskonferencia ajánlása kardio_konszenzus_2020_tablázat.pdf (metabolizmusonline.hu)
6. Magyar Hypertonia Társaság Betegtájékoztató -Helyes életmód, Magyar Hypertonia Társaság - laikus On-line (doki.net)
7. Életmódtanácsok szívbetegek kockázatának csökkentésére, MKT páciens On-line (mkardio.hu)



Teva Gyógyszergyár Zrt.
4042 Debrecen, Pallagi út 13. | Levelezési cím: 1133 Budapest, Váci út 96-98.
Telefon: 06 1 288-6400 | Email: info@teva.hu | További információk: www.teva.hu
A dokumentum lezárásának dátuma: 2024. szeptember 1. | NPS-HU-00106



A Magyar Hypertonia
Társaság (MHT)
ajánlásával



A Magyar Kardiológusok
Társasága (MKT)
szakmai partnere