



VÉRNYOMÁSNAPLÓ

Mérje rendszeresen vérnyomását!

ADATAIM

Név: _____

Lakcím: _____

Telefonszám: _____

Kezelőorvosom neve: _____

Kezelőorvosom címe: _____

(Amennyiben megtalálja a naplót, kérem a fenti elérhetőségek valamelyikén értesíteni)

ISMERT KÓRKÉPEIM, RIZIKÓFAKTORAIM

- magasvérnyomás-betegség
- magas koleszterinszint
- cukorbetegség
- koszorúér-betegség
- stroke (szélütés)
- érszűkület (perifériás-érbetegség)
- vesebetegség

IMPRESSZUM

A kiadvány címe: Vérnyomásnapló

Felelős kiadó: West Health Kft., KardioKözpont, 1015 Budapest, Ostrom utca 16.

Összeállította: dr. Babai László, Dvorák Márton, Szabó Lucia, Varga Dóra, Stefán Mariann

Lektorálta: Dr. Vaskó Péter

2019.

HIPERTÓNIA

Minden, amit tudnom kell a magasvérnyomás-betegségről – vagyis a hipertóniáról

Mit jelent a vérnyomás?

A vérnek az érfalra gyakorolt nyomása, mely mérhető értéket ad a szív összehúzódásakor.

Mit jelent a magas vérnyomás – vagyis a hipertónia?

Az erekben folyó vér túlzottan megfeszíti a véredények falát magas vérnyomás esetén. A vérnyomás optimális értéke 120/80, vagy ennél alacsonyabb. Magasvérnyomás-betegség esetén nyugalmi állapotban a vérnyomás eléri, vagy meghaladja a **140/90** értéket. A kórkép diagnózisa akkor állítható fel, ha térben és időben egymástól elkülönítve a vérnyomás ellenőrzésre kerül.

Az első érték a szív összehúzódásakor mért nyomást jelzi (szisztolés vérnyomás), a második érték a nyugalomban mért – vagyis két szívösszehúzódás közötti – nyomást (diasztolés vérnyomás). Fontos tudni, hogy a magas vérnyomás miatt megnő a kockázata számos szív- és érrendszeri megbetegedéseknek is, mint a stroke, agyvérzés, szív- és veseelégtelenség és a szívinfarktus.

A magas vérnyomás a legelterjedtebb szív-és érrendszeri betegség. Az emelkedett vérnyomás panaszmentesen is okozhat szervkárosodást.

Mik a magas vérnyomás tünetei?

- gyengeség, rossz közérzet, fáradtságérzés
- fejfájás
- szédülés
- szívdobogásérzet
- koncentrációzavar

Mik a magas vérnyomás okai?

Elsődleges – primer hipertónia esetében nem mutatható ki szervi elváltozás a magas vérnyomás kialakulásának hátterében. Lehet örökölt hajlam miatt.

Másodlagos – secunder hipertónia esetében a kórkép mögött kimutatható szervi okok, vagy beavatkozások állhatnak. Secunder esetben az alapbetegséget kell gyógyítani, ez normalizálhatja a vérnyomás értékét is.

A hipertónia rizikóját növelő tényezők lehetnek:

- idős kor
- családban előforduló magas vérnyomás
- elhízás, rossz táplálkozás
- mozgásszegény életmód
- dohányzás
- túlzott só- és alkoholfogyasztás
- súlyos alvászavar (alvási apnoe)
- cukorbetegség
- vesebetegség, veseelégtelenség
- magas koleszterin szint
- köszvény
- pajzsmirigy problémák

MILYEN GYAKORI A HIPERTÓNIA?

A magas vérnyomás-betegség Magyarországon a felnőtt lakosság közel 40%-át érinti, idősebb korunkra – 60 év felett akár 60%-ig nő ez az arány. Előfordul, hogy a betegség sokáig nem produkál észrevehető tüneteket, ezért nagyon fontos a rendszeres vérnyomásmérés, szükség esetén az életmód terápia, esetleg gyógyszeres kezelés igénybevétele.

Hogyan diagnosztizálható a magas vérnyomás?

A hipertónia diagnosztizálásához elengedhetetlen a rendszeres vérnyomásmérés. Megállapítását követően orvosnak kell meghatározni a lehetséges okokat, illetve a hipertónia típusát, hogy elsődleges vagy másodlagos. Elengedhetetlen a teljes körű vizsgálathoz megismerni a páciens kórtörténetét, illetve a családban előforduló anamnéziseket.

A napi rendszerességgel ismételt vérnyomásméréshez vezessünk vérnyomás naplót. Az általunk megszokott, hétköznapi környezetben napi háromszor mért vérnyomás pontosabb, megbízhatóbb eredményt adhat, mint kórházi vagy rendelői közegben.



A vérnyomás osztályozása			
Kategória	Szisztolés (Hgmm)		Diasztolés (Hgmm)
Optimális vérnyomás	< 120	és	< 80
Normális vérnyomás	< 130	és	< 85
Magas-normális vérnyomás	130-139	és/vagy	85-89

Kóros vérnyomás - Hypertonia			
I. fokozat (enyhe hypertonia)	140-159	és/vagy	90-99
II. fokozat (középsúlyos hypertonia)	160-179	és/vagy	100-109
III. fokozat (súlyos hypertonia)	≥ 180	és/vagy	≥ 110
Izolált szisztolés hypertonia (ISH)	≥ 140		< 90
Izolált diasztolés hypertonia (IDH)	< 140	és	≥ 90

Fehér köpeny hipertónia

Egyes embereknél az orvos és az orvosi rendelői környezet idegességét, izgalmat vált ki, ezért előfordul, hogy a magas vérnyomás csak az orvosi rendelőben áll fent, egyéb körülmények között nem. Ezeknél az embereknél kisebb az orvosi kockázat, mint azoknál, akiknél a magas vérnyomás tartósan fennáll. Ugyanakkor a fehér köpeny hipertónia megléte a normális állapothoz képest emelkedett kockázattal jár.

Fehér köpeny hipertónia esetén akkor van szükség gyógyszeres vagy egyéb kezelésre, ha valamelyik szerv károsodása kimutatható, vagy ha egyéb vizsgálatokkal magas kockázati érték igazolható.

A vérnyomás napi ingadozása

A vérnyomás nem állandó, változik napszaktól függően is. Általában reggel mérhető a legmagasabb érték, ezután a vérnyomás csökken. Kora délután ismét emelkedik – egy második vérnyomáscsúcs alakul ki, azonban ez a reggeli értékhez képest alacsonyabb. Ezután fokozatosan csökken a vérnyomás és éjszaka a legalacsonyabb.

A napi ingadozás mellett a vérnyomás normális esetben is átmenetileg megemelkedik izgalom vagy stressz hatására, valamint testmozgás esetén. Ebből kiindulva a helyes vérnyomásmérés mindig nyugalmi helyzetben történik.

A napi ingadozás mértékét 24 órás ABPM vizsgálattal lehet jól követni és számszerűsíteni a mért értékeket.

A vérnyomásmérés standard körülményei

1. **Rendelői vérnyomásmérés:** a vérnyomás mérése a felkaron történik, ülő helyzetben. Az alkar legyen a szív magasságában megtámasztva, behajlítva, az izomzat legyen laza. Fontos, hogy kényelmes székben ülve, a hát legyen megtámasztva, karunk ne legyen felemelve vagy lógatva és lábaink ne legyenek keresztbe. Mérés előtt 30 percig nem lehet étkezni, koffein-, vagy alkohol tartalmú italokat fogyasztani és dohányozni. A vizsgálat alatt nem lehet beszélni, beszélgetni. Legalább 5 percig nyugodt körülmények között kell lenni (hőmérséklet, zaj, izgalom szempontjából semleges környezetben, kiürített hólyaggal). A vérnyomásmérés közben a standard körülményektől való eltérés jelentős mértékben befolyásolhatja a mért érték pontosságát, ezért célszerű a leírtak betartása.

4 végtagon mért vérnyomás hányadosa: boka-kar index számításához

- mindkét felső végtagon meg kell mérni a vérnyomást
- meg kell mérni az alsó végtagokon is a vérnyomást



2. **Önvérnyomás mérés (HBPM-Home Blood Pressure Monitoring):** az otthoni vérnyomásmérés egyik kulcspontja a hitelesített vérnyomásmérő és annak helyes használata. Különösen hasznos a rendelőben észlelt fehérvörcsö-jelenség esetén, időskorban, egyéb nehezített körülmény meglétekor. A kar- és testhelyzet, illetve a standard körülmények betartása otthoni környezetben is fontos! A kezelőorvossal való együttműködés szempontjából fontos a vérnyomás naplós vezetése.

Fontos, hogy:

- napi 3-4 alkalommal kell vérnyomást mérni, az első mérés reggel, közvetlenül ébredés után történjen, még gyógyszer bevétele előtt, a második délelőtt 11:00 óráig.
- mindig ugyan azon a karon kell mérni
- minden alkalommal háromszor meg kell mérni, mind a 3 mérést le kell írni

3. **Ambuláns vérnyomás-monitorozás (ABPM):** automatikus technika, a vérnyomás 24 órás időtartamban mérhető. Tetszőleges gyakorisággal mérhető a vérnyomás. Csak nemzetközi előírásoknak megfelelően hitelesített mérőeszközzel szabad végezni a vérnyomás-monitorozást, ügyeljünk rá, hogy ne pihenőnapon történjen és vezessünk naplót.

A HIPERTÓNIA KEZELÉSE

Magas vérnyomás esetén a kezelés módja annak súlyosságától függ, melynek megállapítása a kezelőorvos feladata. Az orvosnak ismernie kell az előzményeket, mint:

- páciens kórtörténete
- családi anamnézis
- életmódból fakadó rizikó faktorok

Kismértékű vérnyomás emelkedés esetén leginkább **életmódváltás** javasolt.

Közepesen magas vérnyomás esetén általában az életmódváltás mellett **gyógyszeres kezelés** a jellemző.

Kórosan magas vérnyomás esetén a további kezelés meghatározásához mindenképpen javasolt **kardiológiai vizsgálatok elvégzése**.

A kezelésnek mindig személyre szabottan kell történnie és nagyon fontos az előírt terápia mellett a vérnyomás rendszeres ellenőrzése.

Kezelés elemei	Szisztolés vérnyomás csökkentése
Testsúlycsökkentés	5-20 Hgmm / 10 kg
Sófogasztás csökkentése	2-8 Hgmm
Mediterrán étrend (Dash diéta) alapelemeinek alkalmazása	8-14 Hgmm
Rendszeres fizikai aktivitás	4-9 Hgmm
Alkohol fogyasztás csökkentése	2-10 Hgmm

MOZGÁSTERÁPIA

Hosszútávon a vérnyomás és a szív-érrendszeri megbetegedések kockázata jelentősen lecsökkenthető a rendszeres testmozgás által, azon belül is elsősorban a kardiovaszkuláris fitness fejlesztésével. Rendszeres sportolás hatására javul az érrendszer állapota, edzettebb lesz a szív, és koleszterin-egyensúly is. Tanulmányok alapján csak a rendszeres testmozgás képes a vérnyomás szisztolés értékét akár 8 Hgmm-el, a diasztolés értékét pedig 5 Hgmm-el – ezt a hatást a táplálkozási tanácsok követése, a testsúly csökkentése, a dohányzás és az alkoholfogyasztás elhagyása tovább növeli.

A mozgásterápia két részre osztható: mindennapi fizikai aktivitásra és az edzésekre/testmozgásokra.



Mindennapi fizikai aktivitás

Ide sorolhatóak az alacsony intenzitású, könnyű mozgások, mint például:

- Rövidebb séták
- Házimunka elvégzése
- Könnyű kertészkedés
- Kutyasétáltatás

Ennek növelése fontos a vérnyomás mérsékelt csökkentésében, stabilizálásában. Legkönnyebben a megtett lépésszám követésével mérhető: erre aktivitásmérő órák, karkötők, de az okostelefonok applikációi *(például Samsung Health, Google Health, más letölthető app-ok)* használhatóak.

Edzések/testmozgások

A magasvérnyomás betegség mozgásos kezelésének fő része. A rendszeres, közepes intenzitású edzések révén indulnak be azok a gyógyító folyamatok, melyek azonnal edzést követően és hosszútávon is képesek csökkenteni a vérnyomást az alábbi szabályok betartásával:

- A mozgásterápia előtt mindenképp ki kell kérni a kezelőorvos véleményét. Érdemes a fizikai terhelhetőség meghatározása szakember segítségével.
- Ajánlott hetente 5-7 alkalommal kardi mozgást (azaz gyaloglás, nordic walking, úszás, kerékpározás, tánc stb.) végezni úgy, hogy egy alkalom legalább 30 perces legyen. Hetente 300 perc edzéssel a jótékony hatások tovább növelhetőek.
- Ha a 30 perc egyben nagyon megterhelő közepes intenzitásban végezve, kezdésnek fel lehet osztani 3×10 percre is, ám törekedni kell, hogy egyben is menjen később.
- Edzés előtt fontos a bemelegítés (könnyű keringésfokozó, és ízületi átmozgató gyakorlatokkal), illetve utána a levezetés: könnyű kardi mozgás és nyújtás.
- Ajánlott a közepes intenzitás, ami már egy izzasztó, „lihegetető” mozgás. Pontosan a szívverések számával, pulzussal lehet meghatározni egyénenként: a maximális pulzus (220 – életkor) 50-70%-a.

- Kardioedzés mellett hasznosak az izomerősítő edzések is, hetente 2-3 alkalommal 30 perc. Végezzen nagy izomcsoportokat megmozgató gyakorlatokat 3x10-15 ismétléssel, mérsékelt súlyokkal!
- Erősítő edzések, de a mindennapi tevékenységek (nagy tárgy emelése, cipelése, megtartása) során is mindenképpen kerülni kell a lélegzet visszatartását („préselést”), és a nagy erőlködést, ez ugyanis nagymértékben tovább növeli a vérnyomást!
- Fontos az edzések előtt a vérnyomás ellenőrzése: tilos elkezdni 180/110 Hgmm érték felett!
- Edzés közben normális, ha emelkedik a szisztolés vérnyomás (első érték), azonban még így sem haladhatja meg a 220/110-es értéket! Ha rosszul érez, szédülést érez mozgás közben, azonnal mérje meg vérnyomását, és ha túl magas, mindenképpen hagyja abba az edzést.
- A rendszeres edzés célja a testsúly csökkentése is lehet, aminek ugyancsak vérnyomáscsökkentő hatása van.
- A mozgást vezető szakember (humánkineziológus, gyógytornász) által tartott edzés hatékonyabb, mint az otthon végzett gyakorlatok.



TÁPLÁLKOZÁSTERÁPIA

A magas vérnyomás és minden szív- és érrendszeri betegség esetén érdemes a táplálkozási szokásainkat is átalakítani annak érdekében, hogy a vérnyomás normalizálódjon, kiegészítve a gyógyszeres kezelést.

A magas vérnyomás és a szívbetegségek terápiás étrendjének alapját a magas rosttartalmú köretek, gabonafélék, a mennyiségi zöldségfogyasztás és a sovány húsfélék preferálása valamint a mérsékelt sóhasználat adja. Jó hatásúak lehetnek továbbá az omega-3 zsírsavban gazdag élelmiszerek.

A magas vérnyomást csökkentő táplálkozás javasolt elemei:

- Sóbevitel megszorítása napi < 5 g értékre
- Az alkoholfogyasztás megszorítása férfiak esetében heti 14 egység (175 g/hét), nők esetében heti 8 egység (100 gramm/hét) értékre
- Nagyívászat (binge drinking) elkerülése
- Zöldségfélék, friss gyümölcsök, hal, magok, nem telített zsírsavak (olívaolaj), alacsony zsírtartalmú tejtermékek fogyasztása javasolt, vörös húsok kerülése ajánlott
- A vérnyomás csökkentése érdekében javasolt a testtömeg optimalizálása:
 - Túlsúlyosnak számít BMI > 30 kg/m² vagy háskörfogat > 102 cm [férfiak] és > 88 cm [nők] esetében
 - Optimális testtömeg esetében BMI (20-25 kg/m²) és háskörfogat- (< 94 cm [férfiak] és < 80 cm [nők]) esetében
- Javasolt a dohányzás elhagyása.

DASH diéta

A szakmai ajánlások rámutattak arra, hogy a magas vérnyomás étrendi kezelésében jó hatású az úgynevezett DASH diéta (angol mozaikszó, a „*diétás ajánlás a magas vérnyomás kezelésére*” rövidítése).

A DASH diéta rendszeres követése 8-14 Hgmm csökkenést tud eredményezni a vérnyomás értékben.

A diéta fő alapelvei:

- Napi szintű, több adag zöldség- és gyümölcs,

- magas rosttartalmú gabonafélék preferálása,
- hüvelyesek és babfélék beépítése az étrendbe,
- heti rendszerességgel sovány húsok,
- mérsékelt sózás.

A vörös húsok, a finomított, félkész és kész termékek fogyasztását minimalizálja a hozzáadott cukor bevitelével egyetemben. Így járulva hozzá az érrendszer egészségéhez. Fontos megjegyezni az alkohol káros hatásait is, férfiak hetente 14 egység, nők hetente 8 egység alkoholt fogyaszthatnak.

Testsúlykontroll jelentősége

Mind a magyar, mind a külföldi szakmai irányelvek felhívták a figyelmet a testtömeg kontroll jelentőségére a magas vérnyomás kezelésében. Már 5%-os testtömeg csökkentés is jótékony hatással bír.

A magas testsúly fokozott kockázatot jelent a kardiovaszkuláris betegségek megjelenésében, így a rendszeres testtömeg kontroll javasolt. Ennek érdekében érdemes beépíteni a fizikai aktivitást illetve a megfelelő táplálkozási szokásokat is a mindennapokba.

Sózás jelentősége

A túlzott sózás a vérnyomás emelkedéséhez vezethet, mivel a nátrium vízmegkötést eredményez, így a véráramban keringő nátrium hozzájárul a vérvolumen növekedéséhez, amely a szív fokozott munkájához és vérnyomás emelkedéshez vezethet.

Magas vérnyomás fennállása esetén naponta kevesebb, mint 5g konyhasó elfogyasztása ajánlott. Ez körülbelül 1 teáskanál sót jelent. Célszerű az ételkészítéshez használt só helyett zöldfűszereket, zöldségeket, gyümölcsöket használni ízesítésként.

Érdemes az úgynevezett rejtett só forrásokat is számításba venni, a kész szósok, mártások, fűszerkeverékek akár a pékáruk is meghatározott só-tartalommal rendelkeznek.

A magas vérnyomás étrendjének kialakításában kérje dietetikus szakember segítségét!

VÉRNYOMÁS ÉRTÉKEIM

Dátum	Ébredéskor			Dél előtt			Napközben			Este		
	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		

VÉRNYOMÁS ÉRTÉKEIM

Dátum	Ébredéskor			Délelőtt			Napközben			Este		
	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		

VÉRNYOMÁS ÉRTÉKEIM

Dátum	Ébredéskor			Délelőtt			Napközben			Este		
	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		

VÉRNYOMÁS ÉRTÉKEIM

Dátum	Ébredéskor			Délelőtt			Napközben			Este		
	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		

VÉRNYOMÁS ÉRTÉKEIM

Dátum	Ébredéskor			Délelőtt			Napközben			Este		
	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus	felső érték	alsó érték	pulzus
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		
	/			/			/			/		



KARDIOLÓGIAI KÖZPONTUNKBAN ELÉRHETŐ SZOLGÁLTATÁSOK

Nyugalmi EKG vizsgálat

Terheléses EKG vizsgálat

24 órás Holter EKG vizsgálat

Szívultrahang vizsgálat

Nyaki ultrahang vizsgálat

Egyéb képalkotó vizsgálatok /CT, MR, UH/

Laborvizsgálatok

EGYÉB SZOLGÁLTÁSOK

Mozgásterápia felmérés

Dietetikai tanácsadás

Életmód orvoslás



PRIMA MEDICA

EGÉSZSÉGGŐZPONTOK

