

# WORLD HYPERTENSION DAY

MAY 17,

**Dr. Vámos Máté**

## **A magasvérnyomás-betegség nem gyógyszeres kezelésének lehetőségei**

Minden év május 17-én tartják szerte a világon a nemzetközi magas vérnyomás napot (World Hypertension Day), melynek célja, hogy újra és újra felhívja a figyelmet a magasvérnyomás-betegség fontosságára. A kérdés mindenkori aktualitását a betegség igen gyakori előfordulása és annak súlyos következményei adják. Nemzetközi adatok alapján előfordulása az 50-59 éves korcsoportban meghaladja 40%-ot, míg a 70 éves korcsoportban már a 60%-ot is. A magas vérnyomás fokozott mortalitáshoz (halálozáshoz) vezet, elsősorban az okozott kardiovaszkuláris betegségek következtében.

A betegség részletes orvosi definíciójának, okainak, diagnosztikájának és kezelésének leírása messze meghaladná ezen cikk kereteit, így most ténylegesen csak a hypertonia nem gyógyszeres kezelésének lehetőségeire koncentrálnék.



- 1) **A só- (nátrium-) fogyasztás:** Ez az élvezetes és hétköznapi szer láthatatlan módon hordoz jelentős szív- és érrendszer kockázatot vérnyomás emelő hatása által. A Magyar Hypertonia Társaság (MHT) ajánlása alapján a napi sóbevitel nem haladhatja meg a 6 g-ot. Mindezt figyelembe kell vennünk az élelmiszerek vásárlása, azok elkészítése vagy elfogyasztása során. A sófogyasztás csökkentésétől 2-8 Hgmm-es szisztolés (első érték) vérnyomáscsökkenés várható.
- 2) **Egészséges étrend:** A zöldségben, gyümölcsben, teljes kiőrlésű kenyérfélékben, zsírszegény tejtermékekben, halban és sovány szárnyas húsokban gazdag étrend (ún. mediterrán diéta) átlagosan 8-14 Hgmm-el csökkenti a vérnyomást.
- 3) **Túlsúly-Elhízás:** Egy egészséges ember ún. testtömegindexe  $25\text{kg}/\text{m}^2$  alatt van (=  $\text{Testtömeg}/[\text{Testmagasság méterben}]^2$ ). Az elhízás emeli a vérnyomást és fordítva: testtömeg csökkentéskor 10 kilógrammonként 5-20 Hgmm-el csökken a vérnyomás.
- 4) **Fizikai aktivitás** hatására optimalizálódik az idegrendszer szabályozása, mérséklődik a nyugalmi pulzusszám, a szervezet nyomás- (ún. baro-) receptorainak érzékenysége fokozódik, egyes értágító hatású anyagok (pl. nitrogén-monoxid) vérszintje nő, míg egyes érösszehúzó anyagok szintje pedig csökken. Mindezen hatások mind a nyugalmi, mind a terhelési vérnyomás csökkenéséhez vezetnek. Nagy nemzetközi klinikai vizsgálatok adatai alapján 4-10/2-10 Hgmm-es systolés/diastolés vérnyomáscsökkenés várható a rendszeres mozgástól. Gyaloglás, futás, kerékpározás, úszás stb. javasolt tehát legalább hetente 3-szor, de lehetőleg minden nap, 30-60 perces időtartamban.
- 5) **Az alkoholfogyasztás** mérséklése szintén vérnyomáscsökkenéshez vezet. Férfiaknál a maximálisan fogyasztható adag 2 ital/nap (25g alkohol), nőknél 1 ital/nap (12,5 g

alkohol). 1 ital megfelel 1 pohár sörnek vagy 1-2 dl bornak vagy 3 cl tömény-italnak. Ez utóbbit lehetőleg egyáltalán ne fogyasszunk.

Felhívnam a figyelmet arra, hogy a hipertonia nem gyógyszeres kezelése, azaz a megfelelő életmódváltás nem csak a magasvérnyomás-betegeknek, hanem - életkortól függetlenül - mindenkinek javasolt, akinek a vérnyomása 130/80 és 139/89 Hgmm között van (az ún. magas-normális tartományban). A fenti módszerek alkalmazása javasolt továbbá azoknak, akiknek vérnyomása már gyógyszeres kezelésre is szorul.

Megemlítendőek még egyéb alternatív lehetőségek is, melyek kedvezően befolyásolhatják a magas vérnyomást, mint például az akupunktúra, egyes relaxációs technikák, meditáció, biofeedback, stb.. Legyünk azonban óvatosak, mert az alternatív gyógyászati ajánlatok mögött sokszor kizárólag anyagi érdekek húzódnak valós hozzáértés helyett.

*(Felhasznált irodalom: A Magyar Hypertonia Társaság 2009. évi ajánlása)*