

VERERÕHK JA KÕRGVERERÕHUTÕBI ehk HÜPERTOONIA

Vererõhk on südametöö arvuline näitaja – surve, mida veresoontes voolav veri avaldab veresoonte seinale. Vererõhu näitu mõjutavad südamelihase jõud ja veresoonte toonus. Vererõhk võib ööpäeva jooksul olla erineva väärtusega, reageerides organismi vajadustele. Seega on oluline mõõta vererõhku rahulikus olekus.

Kõrge vererõhk tekib siis, kui süda peab rakendama suuremat jõudu vere surumiseks läbi ahenenud veresoonte, et varustada kudesid eluks vajaliku hapnikuga. Püsivalt kõrge vererõhk on lisakoormus südamele, kahjustab veresooni ja kiirendab veresoonte lubjastumist ehk ateroskleroosi, olles seega suurimaks südameveresoonkonna haiguste riskifaktoriks. Kui kõrge vererõhk püsib kaua, muutuvad organite kahjustused pöördumatuks. Kõrge vererõhu foonil võib aterosklerootilisi muutusi tekkida kõigis elutähtsate organite (aju, süda, neerud) arterites.

Tervel inimesel on optimaalne vererõhk õlavarrelt mõõdetuna kuni 120/80mmHg ja kõrge, kuid normi piiresse jääv kuni 130–139/85–89mmHg.

Kõrgvererõhu diagnoosimiseks peab vererõhu näit korduvalt mõõtmisel olema üle 140/90 mmHg, seepärast tuleb kõrgemate normi piiresse jäävate (kuni 130–139/85–89 mmHg) väärtuste korral vererõhku kontrollida päeva jooksul korduvalt, nt hommikul ja õhtul, ja üle 139/89mmHg tulemuste korral pöörduda perearsti vastuvõtule.

Kõrgvererõhutõbi ehk hüpertoonia on täiskasvanute seas levinud, süveneva kuluga haigus. Oluline on pidada meeles, et vananedes ei peaks vererõhk tõusma, kõrge vererõhk on igas vanuses haiguslik. Kõrgvererõhutõve põhjuseks võib olla pärilik eelsoodumus – kui suguvõsas esineb kõrgvererõhutõbe, on päriliku tegurina suurem risk sellesse haigestuda.

Riskifaktorid kõrgvererõhutõve tekkeks on: liigne kehakaal, stress ja vaimne pinge, vähene kehaline koormus, liigne alkoholi tarvitamine, suitsetamine ja valed toitumisharjumused.

Sümptomid

Kõrgenenud vererõhust võivad märku anda peavalud, pearinglus ja raskustunne rinnus. Sageli Te oma vererõhumuutust ei tunne, seega on oluline regulaarne kontroll. Hea enesetunne ei välista, et vererõhk on üle normi, enamasti ei tekita kõrgenenud vererõhk tuntavaid sümptomeid.

Kui Teil on diagnoositud kõrgvererõhutõbi, siis tuleb teha muudatusi elustiilis ning arsti korraldusel alustada raviga, et langetada rõhk tagasi normväärtuseni. Oluline on arsti määratud ravimite õige ja järjepidev tarvitamine. Kõrgvererõhutõbi on enamasti eluaegne seisund, mida ei saa välja ravida, sest haiguse avaldumise ajaks on veresoonte seintes tekkinud pöördumatud muutused. Vererõhu kontrolli all hoidmine aitab ära hoida veresoonte seisundi halvenemist.

Kuidas hoida vererõhuväärtusi kontrolli all?

Hoidke kehakaal normis regulaarse liikumise ning tervisliku toitumisega. Regulaarne kehaline koormus langetab oluliselt vererõhku, ergutab ainevahetust, tõstab hea kolesterooli taset ning kaitseb südant ja veresooni, paraneb stressitaluvus.

Sobiva koormuse südamele annab igapäevane pooletunnine kiire kõnd või liikumine 2–3 korda nädalas 1 tund korraga. Oluline on mõõduka intensiivsusega katkematu tegevus, nt käimine, jooksmine, ujumine, suusatamine jne. Ülekaalu korral võib 10 kg kehakaalu langust langetada vererõhuväärtust kuni 10 mmHg.

Vähendage keedusoola tarbimist. Keskmiselt vajab inimene 5 g ehk 1 triiki teelusikatäie soola ööpäevas, kuid valdav osa sellest tuleb varjatult, kuna soola leidub peaaegu kõikides toitudes. 1 gramm soola on näiteks 10–15 g soolaheeringas, 15 g (3tk) oliivides, 40 g ketšupis, soolakurgis, kartulkrõpsudes, 50 g suitsusingis või viinerites, 50 g rosoljes, 60 g verivorstis, 90 g juustus (7–9 viilu) võileivas (2 viilu).

Suitsetamine tõstab vererõhku ning on oluline riskitegur paljude haiguste tekkimisel ja väljakujunemisel. Vererõhuravimite toime võib suitsetajatele olla tavapärasest nõrgem. Regionaalhaiglas saab pöörduda suitsetamisest loobumise nõustamisele, registreerimine toimub telefonil 617 2060.

Südame-veresoonkonnahaiguste risk suureneb, kui tarvitada alkoholi üle kahe ühiku päevas. 1 ühik = 10 grammi absoluutset alkoholi, selle järgi arvutatakse alkoholi lubatud päevakogused, nt üks kange naps (4 cl), klaas veini (12 cl) või 250 ml 4% kangusega õlut.

Täiskasvanud naistel ei soovitata tarvitada üle kahe alkoholiühiku päevas ja meestel üle nelja alkoholiühiku päevas. Igasse nädalasse peab jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva. Nii alkoholi tarvitamine kui ka ärajäämanähud võivad suurendada vererõhuväärtusi. (www.alkoinfo.ee)

Tervislike eluviiside oluline osa on piisav puhkus ja ühtlane unerežiim (öine uni 6–8 tundi).

Kuidas vererõhku mõõta?

- Veenduge, et mansett sobib Teie õlavarre mõõduga. Mansett peab ümbritsema 2/3 õlavarrest.
- 30 minutit enne vererõhu mõõtmist vältige suitsetamist, ergutavate jookide (kohv, tee, alkohol, energiajoogid) joomist, tugevat söögikorda või füüsilist pingutust.
- Vererõhu mõõtmiseks istuge seljatoega toolil, ärge ristake jalgu.
- Asetage mansetivoolik arteri kohale (asukoht enamasti näidatud vererõhumõõtja juhendis, kuid võite ka paluda tervishoiutöötajal Teile õige koht näidata).
- Istuge enne vererõhu mõõtmist 5–15 min rahulikult.
- Tehke iga kord 2–3 mõõtmist paariminutiliste vahedega, nii väldite võimalikke mõõtmisvigu.
- Kui mõõtmistulemused on sarnased, pange kirja kõrgeim.
- Kui mõõtmistulemused ei ole sarnased, siis märkige üles madalaim mõõtmistulemus.
- Võimalusel mõõtke vererõhku alati samalt käelt.
- Kontrollige oma vererõhumõõtja töökindlust kord aastas. Küsige garantii- ja hooldusvõimaluste kohta vererõhumõõtja müüjalt.

Elage tervislikult!

Koostanud: SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
www.regionaalhaigla.ee

J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn