

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.

Normaalne vererõhk õlavarrelt mõõdetuna on maksimaalselt 140/90 mmHg.

Kõrgvererõhu diagnoosimiseks peab vererõhu näit korduval mõõtmisel olema üle 140/90 mmHg. Piiripealse vererõhu väärtuse (130–139/85–89 mmHg) korral tuleks vererõhku kontrollida vähemalt kord aastas ning järgida tervislikke eluviise.

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. Mõjutatavad riskifaktorid kõrgvererõhutõve tekkeks on ka liigne kehakaal, stress ja vaimne pinge, vähene keheline 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?

Kuna kõrgvererõhuhaigetel on suur oht tüsistuste tekkeks, kandke juba varakult oma tervise eest hoolt. Hoidke kehakaal normis regulaarse liikumise ning tervisliku toitumisega. Regulaarne keheline koormus langetab oluliselt vererõhku, ergutab ainevahetust, tõstab hea kolesterooli taset ning kaitseb südant ja veresooni, paraneb stressitaluvus.

Sobiva koormuse südamele annab igapäevane poole tunni 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, kartulikrõpsudes, 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 telefonil 617 2060.

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

Kuidas vererõhku mõõta?

- Olge kindel, 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.
- 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
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn**

**infotelefon 617 1300
www.regionaalhaigla.ee**

Infolehe on kinnitanud SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla õendus kvaliteedi komitee 29. jaanuaril 2015. a.