

## BETEGTÁJÉKOZTATÓ MAGASVÉRNYOMÁS-BETEGSÉGGEL ÉLŐKNEK

- Újonnan jelentkező, nem súlyos hipertónia vagy hipertóniát megelőző állapotban elsősorban életmód- és étrendváltatás javasolt.
- A táplálkozás és az életmód megváltoztatása néhány hét vagy néhány hónap alatt vérnyomáscsökkenést eredményezhet.
- Életmódváltás elemei:
  - vérnyomáscsökkentő étrend (sok zöldség, gyümölcs, zsírszegény tejtermékek, telített zsírok bevitelének csökkentése)
  - konyhasóbevitel csökkentése (napi 1,5 g alá)
  - egészséges testsúly megtartása/elérése (már néhány kg-os testsúlycsökkenés is mérhető vérnyomáscsökkenést eredményez)
  - legalább fél óra gyors séta, futás, úszás vagy egyéb un. kardio mozgás
  - alkoholfogyasztás mérséklése
  - dohányzás elhagyása
  - stressz csökkentése, stresszkezelő technikák elsajátítása
- Ha az életmódváltás nem elegendő gyógyszeres terápiára van szükség.
- A kezelés során az ideális vérnyomás (<120/80 Hgmm) elérésére kell törekedni, azonban ezt nem mindig sikerül elérni, illetve lehet olyan állapot, amikor nem is szükséges.
- Általában igaz, hogy a vérnyomás ne emelkedjen 140/90 Hgmm fölé (ha 60 évesnél fiatalabb a beteg), illetve 150/90 Hgmm fölé (ha a beteg már elmúlt 60 éves).
- Vesebetegség és/vagy cukorbetegség fennállásakor a további szövődmények elkerülése érdekében nagyon fontos a terápiás célként kitűzött vérnyomásérték elérése.
- Az esetek egy részében elegendő egy típusú gyógyszer szedése.
- Sokszor szükséges többféle vérnyomáscsökkentő gyógyszer együttes alkalmazása. Ma már nagy választékban állnak rendelkezésre az un. fix dózisú gyógyszer-kombinációk, melyek egyszerűbb, pontosabb és ezért hatásosabb terápiát tesznek lehetővé.
- A vérnyomáscsökkentő gyógyszerek, csak receptre kaphatók, és szigorúan be kell tartani az adagolásukra vonatkozó előírást, mert nemcsak a magas vérnyomás, hanem a túlzott vérnyomásesés is veszélyes lehet.