

Kõrgenenud vererõhku ei tohi eirata

REPRO

Paljudel inimestel on kõrge arteriaalne vererõhk, aga osa neist ei tea seda. Põhjus on selles, et kõrge vererõhk ei pruugi olla tuntav.

Mõnikord võib kõrge vererõhu (hüpertensiooni) puhul siiski esineda peavalu, raskustunne peas, rõhumistunne kõrvades jm.

Kõrgenenud vererõhuks peetakse süstoolset vererõhku > 140 mmHg ja diastoolset vererõhku > 90 mmHg. Kõrgenenud arteriaalne vererõhk esineb umbes veerandil maailma elanikkonnast. Seda on üha rohkem ning arvatakse, et aastaks 2025 on need häired juba kolmandikul täiskasvanutest. Eestis on umbes igal kolmandal täiskasvanul probleeme kõrgenenud vererõhuga ja suurem südame-veresoonkonna haigustesse, võrreldes teiste riikidega, suur.

Mis mõjutab vererõhku?

- Oluline on pärlilik soodumus.
- Väga olulised on psühhomotsionaalsed mõjurid, nagu stress ja pingeline vaimne töö.
- Ülekaal – vere kolesteroolisisaldus suureneb.
- Vererõhu tõus võib olla seotud mõne elundi või elundkonna haigusega, nt neerude, endokriinse, südame veresoonte ja/või närvisüsteemiga.
- Ebaõige toitumine – palju rasvast ja magusat.
- Suitsetamine ja alkoholi liigtarbimine.
- Vähene kehaline aktiivsus.

Kõrge vererõhk on tähtsaimaid riskitegureid ateroskleroosi tekkimisel. See omakorda on üks isheemiatõve tekkepõhjusti.

Nagu juba mainitud, ei tea osa inimesi midagi oma vererõhu kõrgenemisest. Seetõttu tuleks vähemalt kord aastas vererõhku kontrollida. Hüpertooniatõbe võib hakata kahtlustama alles siis, kui vererõhu mõõtmisel kolmel korral samades tingimustes on täheldatud normaalsest kõrgemat vererõhku. Peab arvestama, et vererõhk võib ühekordselt tõusta närveerimi-



Vererõhku tuleks mõõta vähemalt kord aastas.

sel, pärast alkoholi tarvitamist või suuremat kohvijoomist jne.

Tänapäeval on ravimite abil võimalik vererõhku edukalt kontrolli all hoida. Tingimus on, et ravimit või ravimeid kasutatakse pidevalt, s.t iga päev. Annuse määrab arst, rohtu võetakse üks või kaks korda päevas. Mõne ravimi maksimaalne toime saabub alles nädala jooksul pärast tarvitamise alustamist. Teinekord tuleb esialgset annust tõsta või arstimit vahetada.

Vererõhu ravimite hulk on suur, igauks leiab arsti abil endale sobiva. Näiteks määratakse diureetikume, Ca antagonistide, AKE inhibiitoreid ja muid. Vahel on vaja võtta korraga kaht eri rohtu.

Mõne arstimis kasutamisel võivad esineda kõrvalnähud: väsimus, näo punetus, peavalu, peapööritus, köha, iiveldus, jalgade turse või allergia (näiteks nahalööve). Sellest tuleb tohtrile kohe rääkida.

Kõiki ravimeid peab kasutama täpselt arsti ettekirjutuse järgi. Tingimata tuleb tähelepanelikult läbi lugeda ka pakendis olev infoleht.

Eestis kasutatakse vererõhku alandavaid rohtusid ühe elaniku kohta tunduvalt vähem kui Soomes. Seega mitte kõik, kes peaksid neid võtma, ei tee seda. Kui ravimeid ei kasutata, võib tekkida näiteks ajuinsult.

Kuidas kõrgvererõhktõbe ennetada

- Vähendage stressi.
- Püüdke lõõgastuda.
- Olge füüsiliselt aktiivne – võimelge, ujuge, matkake, sõitke jalgrattaga jne.
- Ärge suitsetage.
- Ärge liialdage alkoholiga.
- Proovige saavutada normaalne kehakaal.
- Järgige tasakaalustatud ja tervisliku toitumist (piirake rasvade, suhkru ja soola söömist). Toit peab sisaldama rohkesti puu- ja köögivilju, täisteratooteid.
- Kasutage toidulisandit, mis sisaldab kalaõli ja oomega-3-rasvhappeid.