

Mida peaksite hüpertensioonivastaste ravimite kohta teadma?

Konkreetsete hüpertensioonivastaste ravimite absoluutsed ja võimalikud vastunäidustused

RAVIM	VASTUNÄIDUSTUS	
	Absoluutne	Võimalik
Diureetikumid (tiasiidid / tiasiidilaadsed, nt kloortalidoon ja indapamiid)	Podagra	Metaboolne sündroom Glükoositalumatus Rasedus Hüperkaltseemia Hüpokaleemia
Beetablokaatorid	Astma Mis tahes kõrge astme sino-atriaalne või atrioventrikulaarne blokaad Bradükardia (puls <60 lööki/min)	Metaboolne sündroom Glükoositalumatus Sportlased ja aktiivse eluviisiga patsiendid
Kaltsiumi antagonistid (dihüdropüridiinid)		Tahhüarütmia Südamepuudulikkus vähenenud väljutusfraksiooniga (III või IV klass) Varasemast ajast tõsine jalgade turse
Kaltsiumi antagonistid (verapamiil, diltiaseem)	Mis tahes kõrge astme sino-atriaalne või atrioventrikulaarne blokaad Raske vasaku vatsakese düsfunktsioon (vasaku vatsakese väljutusfraksioon $< 40\%$) Bradükardia (puls <60 lööki/min)	Kõhukinnisus
ACE inhibiitorid	Rasedus Varasem angioneurootiline ödeem Hüperkaleemia (kaalium $>5,5$ mmol/L) Kahepoolne neeruarteri stenoos	Fertiilses eas naised, kes ei kasuta rasestumisvastaseid vahendeid
ARB-d	Rasedus Hüperkaleemia (kaalium $>5,5$ mmol/L) Kahepoolne neeruarteri stenoos	Fertiilses eas naised, kes ei kasuta rasestumisvastaseid vahendeid

Ravimid ja muud ained, mis võivad vererõhku tõsta

RAVIM / AINE	
Suukaudsed kontratseptiivid	Eriti östrogeeni sisaldav; põhjustab vererõhu tõusu umbes 5%-l naistest, tavaliselt on see leebe, kuid võib olla tõsine
Dieeditabletid	Näiteks fenüülpropanoolamiin ja sibutramiin
Ninasised dekongestandid	Näiteks fenüülfedriinvesinikkloriid ja nafasoliinvesinikkloriid
Kesk- ja kõrvaltoimete stimuleerivad ravimid	Amfetamiin, kokaiin ja ecstasy; need ained põhjustavad tavaliselt pigem ägedat kui kroonilist vererõhu tõusu
Lagrits	Krooniline liigne lagritsa tarvitamine jälgendab hüperaldosteronismi, stimuleerides mineralokortikoidireseptorit ja pärssides kortisooli metabolismi
Immunosuppressiivsed ravimid	Näiteks tsüklosporiin A (takroliimus mõjutab vererõhku vähe ja rapamütsiin ei mõjuta vererõhku peaaegu üldse) ja steroidid (nt kortikosteroidid ja hüdrokortisoon)
Antiangiogeensed ravimid	Antiangiogeensetel ravimitel on VEGF inhibiitorid (nt bevtsisumaab), türosiinkinaasi inhibiitorid (nt sunitiniib) ja sorafenibiil kohta on öeldud, et need tõstavad vererõhku

VEGF = vaskulaarne endoteeli kasvufaktor (vascular endothelial growth factor)

Mis on Vahemere dieet?*

Viie aasta vältel peetud Vahemere dieet näitas madala rasvasisaldusega dieediga võrreldes südame-veresoonkonna haiguste ohu vähenemist **29%** ja insuldi vähenemist **39%**. Vahemere dieet on üks tervislikumatest toitumiskavadest. Vahemere dieet sisaldab tavaliselt rikkalikult köögivilju, puuvilju, täisteratooteid, ube, pähkleid ja seemneid ning oliiviõli.

Vahemere dieedi põhikomponendid on:

- igapäevane köögiviljade, puuviljade, täisteratoodete ja tervisele kasulike rasvade tarbimine
- iganädalane kala, kanaliha, ubade ja munade tarbimine
- mõõdukal määral piimatooteid
- piiratud kogused punast liha
- oliiviõli on Vahemere dieedis lisatud rasvade esmane allikas.

Vahemere dieedi retsept⁸

Tõhus tsitruse ja avokaado dipikaste

2 apelsini, kooritud ja kuubikuteks lõigatud
2 suurt avokaadot (või 3 väiksemat avokaadot), kivi eemaldatud, kooritud ja kuubikuteks lõigatud
½ tassi / 60 g hakitud punast sibulat
½ tassi hakitud koriandrit
½ tassi / 7 g hakitud värsket münti
400 g hakitud kreeka pähkleid
Soola ja pipart
¾ tl Sumac'i (vürtsisegu)
Cayenne'i pipart
1 sidruni mahl
piserdamiseks külmpressitud oliiviõli
49 g murendatud fetajuustu

Bon appétit!

*<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801>

⁴<https://www.themediterraneanandish.com/chunky-citrus-avocado-dip/#tasty-recipes-19571>

⁷<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801>

⁸<https://www.themediterraneanandish.com/chunky-citrus-avocado-dip/#tasty-recipes-19571>



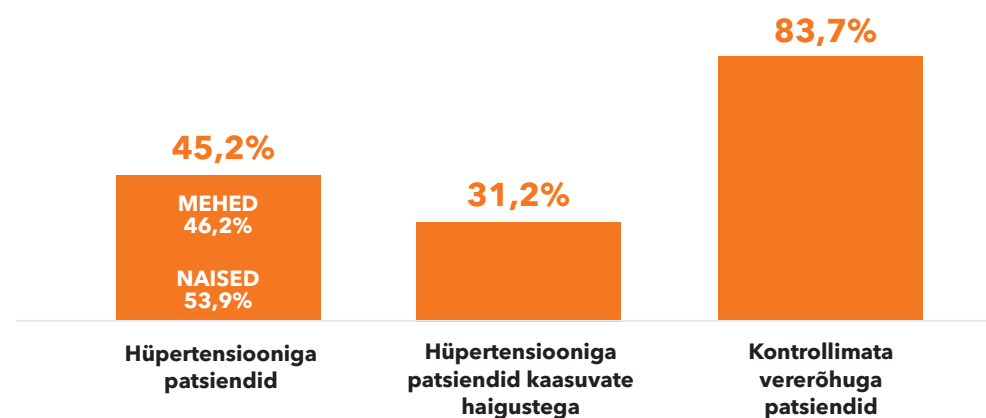
Tegeleme ravijärgimusega ühiselt

Nõuanded ja soovituspunktid apteekritele hüpertensioonivastase ravijärgimuse kohta

Ravijärgimus on oluline!

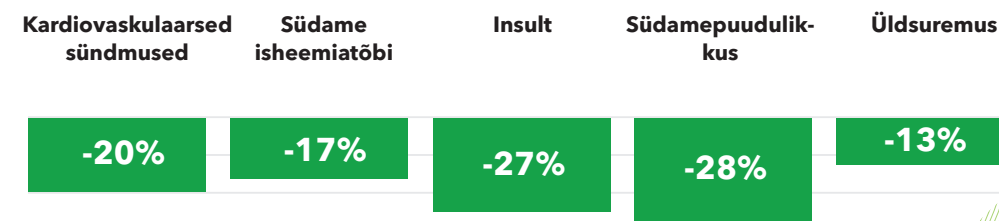
Määratud ravi mittejärgimine, ehk patsiendi passiivne suutmatus järgida ettenähtud raviskeemi, on tervishoiutöötajate ja patsientide jaoks endiselt oluline probleem¹.

Määratud hüpertensioonivastase ravi mittejärgimine²



Hüpertensiooniga patsientidel on oluliselt suurem kardiovaskulaarsete tüsistuste nagu südamepuudulikkuse, südame isheemiatõve, neerupuudulikkuse ja insuldi risk.¹

Iga 10 mmHg süstoolse vererõhu langust (süstoolse vererõhu algväärtusest **160-130 mmHg**) vähendab oluliselt suurte kardiovaskulaarsete sündmuste, südame isheemiatõve, insuldi, südamepuudulikkuse riski, ja üldsuremust.³



Kuidas saavad apteekrid aidata raviskeemi järgimist?

- Patsiendi teavitamine ravi eesmärkidest ja võimalikest kõrvaltoimetest
- Ravialane nõustamine
- Retseptiravimite omaosaluse madalad kulud
- Motivatsioonistrateegiad, nagu ravimite meeldetuletuse tabelid, järjepidevuse koolitus, meeldetuletused
- Nõustamine telefoni kaudu



Mis on hüpertensioonivastase ravi korral vererõhu eesmärgväärtus?⁴

VANUSERÜHM	HÜPERTENSIOONIVASTASE RAVI PÄEVASE SÜSTOOLSE VERERÕHU EESMÄRKVÄÄRTUSTE VAHEMIK (MMHG)					HÜPERTENSIOONIVASTASE RAVI PÄEVASE DIASTOOLSE VERERÕHU EESMÄRKVÄÄRTUSTE VAHEMIK (MMHG)
	Hüpertensioon	+ diabeet	+ krooniline neeruhaigus	+ koronaarhaigus	+ insult / transitoorne isheemiline atakk	
18-65 aastat	120-130	120-130	130-140	120-130	120-130	70-79
65-79 aastat	130-139	130-139	130-139	130-139	130-139	70-79
>= 80 aastat	130-139	130-139	130-139	130-139	130-139	70-79

¹Mark A.Munger et al, Medication Nonadherence: An Unrecognized Cardiovascular Risk Factor, MedGenMed, 2007

²Nonadherence to antihypertensive drugs. A systematic review and meta-analysis. Abegaz et al. Medicine (2017)

³Ettehad D, Emdin CA, Kiran A, Anderson SG, Callender T, Emberson J, Chalmers J, Rodgers A, Rahimi K. Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis. Lancet. 2016 Mar 5;387(10022):957-967.

⁴Williams B, Mancia G, Spiering W, Agabiti Rosei E, Azizi M, Burnier M, Clement DL, Coca A, de Simone G, Dominiczak A, Kahan T, Mahfoud F, Redon J, Ruijlope L, Zanchetti A, Kerins M, Kjeldsen SE, Kreutz R, Laurent S, Lip GYH, McManus R, Narkiewicz K, Ruschitzka F, Schmieder RE, Shlyakhto E, Tsioufis C, Aboyans V, Desormais I; ESC Scientific Document Group. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. Eur Heart J. 2018 Sep 1;39(33):3021-3104.

Kuidas aitab Teva ravijärgimust parandada?

Ravimifirma Teva hakkab kasutama uusi ning selgemaid ravimipakendeid. See muudab arstide ja apteekrite töö lihtsamaks, ning annab patsientidele paremini arusaadavat ja ohutumate ravimite manustamise kohta.

- Meie uus pakend on...
- ✓ lihtsasti loetav
 - ✓ kergesti eristatav
 - ✓ mugav kasutada

1 Kõige olulisem teave on toodud esile suures kirjas

2 Erinevad värvid teevad ravimi lihtsasti eristatavaks



3 Ravimi tugevus on rõhutatud värvilises ringis



4 Teva kaubamärgiga tagame me patsiendile alati kvaliteetse ravimi

7 Oluline teave on pakendi kõigil külgedel, aitamaks leida kiiresti õiget ravimit

6 Pakendi tagaküljel on oluline info ravimi kohta ning märkuste lahter lisainformatsiooni märkimiseks



5 Ravimvormi piltidest on lihtne aru saada ning see aitab õiget ravimit ära tunda



Tähelepanu, tegemist on retseptiravimitega. Materjal on mõeldud ainult tervishoiutöötajale ja provisorile/farmatseudile.

Täiendav teave müügiloa hoidja Eesti esindusest: UAB Teva Baltics Eesti filiaal, Hallivanamehe 4, Tallinn 11317, tel 6610 801

<https://www.teva.ee/et/estonia/>

@Terviseeesthoolitsemine

Materjal on koostatud märts 2021.

XXXXXXXXXX

teva