



**Mida
peaksite
teadma
kõrgest
vererõhust?**

Patsiendi infovoldik

teva

Mida peaksite teadma kõrgest vererõhust?

Vererõhku märgitakse kahe arvuna (näiteks 120/80 mmHg), mis iseloomustavad kaht erinevat protsessi südametöös.

Vererõhk on surve, mille mõõtühikuks on millimeeter elavhõbedasammast (mmHg), mida veresoontes voolav veri avaldab veresoonte seinale. Esimene arv on südame kokkutõmbumisel veresoonte avaldatav rõhk ehk süstoolne vererõhk. Teine arv on aga südame lõõgastumisaast veresoonte avaldatav rõhk ehk diastoolne vererõhk. Teiste sõnadega, vererõhk on südametöö arvuline näitaja, mis iseloomustab, kui palju tööd peab süda rakendama, et varustada kudesid ning organeid (aju, süda, neerud, jt) eluks vajaliku hapnikuga.

Kõrge vererõhk ehk **hüpertensioon** tekib siis, kui süda peab tegema rohkem tööd, et suruda hapnikurikast verd läbi ahenenud veresoonte. See on seisund, mida me ei pruugi üldse ära tunda. Kõrge vererõhu esinemissagedust suurendab **vanus, ülekaal, suitsetamine, vähene füüsiline aktiivsus, stress ja paljud muud tegurid.**

Kõrge vererõhk võib olla juba pikka aega olnud ilma nähtavate sümptomiteta. Ravi **varajane alustamine** ja vererõhu eesmärkväärtuste püsiv saavutamine **vähendab oluliselt kõrgest vererõhust tingitud tüsistuste tekke riski. Seetõttu on vaja regulaarselt mõõta vererõhku.** Regulaarne vererõhu jälgimine on oluline, et hoida haigust paremini kontrolli all kõigil neil, kes on juba ravi saanud.

Kui teie vererõhk on pikka aega ületanud vererõhuravi eesmärkväärtusi, on teil suurenenud oht tüsistuste tekkeks:



Kõrge vererõhk on salakaval haigus!

Seega, kui korduval vererõhu mõõtmisel saate eesmärkväärtusest kõrgemad tulemused, pöörduge oma perearsti poole!



Kuidas vererõhku õigesti mõõta?

Vererõhu mõõtmine on võib-olla kõige levinum arstliku läbivaatuse tüüp, kuid seda tehakse sageli valesti. Seetõttu tuleb sellele tähelepanu pöörata.



- Rõhku tuleb mõõta pärast vähemalt viieminutilist rahulikku istumist, jalgu ristamata.
- Pool tundi enne mõõtmist on soovitatav mitte suitsetada, alkoholi ja kohvi juua. Käsi tuleb asetada lauale nii, et mansett oleks ligikaudu südamega samal tasapinnal (saate juhendada nibude asendist).
- Veenduge, et mansett on õige suurusega: näiteks ülekaalulise patsiendi jaoks liiga kitsas mansett ei paku arterile õiget survet ja antud vererõhu näidud võivad olla tegelikest kõrgemad.

Patsient peaks alati tegema vähemalt kaks mõõtmist järjest (optimaalselt - kolm) ja registreerima mõõdetud väärtused kohe koos mõõtmisajaga. Samuti on vaja arvestada kõigi võimalike hädaolukordadega (peavalu, hamba- või seljavalu, märkimisväärne stressirohke olukord jne).



Vererõhu mõõtmisel ei toimi kindlasti reegel "mida sagedamini, seda parem". Kindlasti ei ole vaja mansetti pumbata mitu korda päevas mitmeid aastaid järjest. Selliseid andmeid on raske hinnata ja see on liiga suur sekkumine patsiendi igapäevaellu. **Tavaliselt vähemalt 3, eelistatult 6-7 järjestikust** päeva enne igat arstivisiiti, mõõtes hommikul ja õhtul.¹



Ja mõõta seda hommikul ja õhtul enne ravimite võtmist ja enne söömist. Väljaspool seda perioodi piisab tavaliselt vererõhu mõõtmisest üks või kaks korda nädalas.

Milline on teie seisund?¹

Vererõhk	Süstoolne (mmHg)	Diastoolne (mmHg)
Optimaalne	alla 120	alla 80
Normaalne	120-129	80-84
Kõrge-normaalne	130-139	85-89
1. astme hüpertensioon (kerge)	140-159	90-99
2. astme hüpertensioon (möödukas)	160-179	100-109
3. astme hüpertensioon (raske)	180 ja kõrgem	110 ja kõrgem
Isoleeritud süstoolne hüpertensioon	140 ja kõrgem	alla 90

Optimaalne vererõhk diabeetikutel **130/80¹**



Kuidas ma saaksin aidata oma ravi tulemusi parandada?

Pea järgima arsti soovitusi ja võtma vastutuse oma tervise eest.

“Arsti soovitusel hakkasin käima igal teisipäeval sulgpalli mängimas ja juhendasin oma peret viima mind nädalavahetustel vähemalt üheks tunniks ujulasse. Minu arst rõhutas mulle, et teraapias on oluline ravimite manustamise täpne ajavahemik ja seega seadsin äratuskella, et mitte unustada ravimite võtmist. Tänu arsti selgitustele tean, milliseid tulemusi võin teraapiast oodata ja seega olen vähem mures ja tunnen end paremini.”

Patsient



Kuidas kõrget vererõhku ravitakse?

Enamik patsiente saab hüpertensiooni kontrolli all hoidmiseks vajalikku ravi ravimitega. Üha sagedamini kasutatakse mitmetest ravimirühmadest erinevaid kombinatsioone. Mõnikord on ühes tablettis võimalik kasutada mitme aktiivse komponendi kombinatsiooni, mis hõlbustab patsiendi ravi.

Üksikute eranditega on hüpertensiooni ravi pikaajaline ja tõenäoliselt tuleb hüpertensiooni ravida kogu elu. Stabiliseerunud patsientide jaoks piisab uuringu läbimisest üks kord aastas.²

Ärge kunagi muutke ravimeid sõltuvalt hetkelisest vererõhust; nii erineb hüpertensiooni ravi näiteks diabeedist, kus mõnikord reguleerivad patsiendid insuliini annust vastavalt vere glükoosisaldusele.



Olge arstidega aus. Ärge proovige varjata kõrgema rõhu mõõtmise tulemusi, mis on mõõdetud väljaspool arsti kabinetti. Samuti on parem tunnistada, kui te mingil põhjusel ei võta ettenähtud ravimeid või võtate neid ebaregulaarselt. Eesmärk pole arstile meeldida, eesmärk on koos kõrge vererõhk kontrolli all hoida. See ei toimi, kui arst opereerib ebatäpse teabega. **Kõrge vererõhk ei ohusta teie arsti - see ohustab teid ennast.**

Kõrge vererõhk (hüpertensioon) on krooniline haigus, mida saab raviga väga hästi kontrolli all hoida. Eesmärgiks on vererõhu sihttaseme saavutamine ja pikaajaline hoidmine. Teraapia hõlmab nii **ravimite regulaarset manustamist kui ka elustiili muutmist.** Järgmisel lehel leiate näpunäiteid õige vererõhu hoidmiseks.



Seitse näpunäidet, kuidas säilitada õiget vererõhku



Vähendage soola tarbimist

Jälgige soola sisaldust toidus ja vähendage selliste toitude tarbimist, kus esineb suures koguses soola (valmistoit, kiirtoit, soolatud maapähklid, krõpsud jne). **Kasutage päevas ≤5-6g soola.**



Sööge tervislikku toitu

Organismi korrektseks toimimiseks on oluline valkude, rasvade, suhkrute, kiudainete, vitamiinide ja mineraalainete tasakaalustatud tarbimine. Selle saavutate mitmekülgse toitumisega, kuid mitte äärmise dieediga. **Puu- ja köögiviljad ≥200g päevas. Kiudaineid 35-45g päevas, eelistatult täisteratooted. Pähklid (soolamata) -30g päevas. Kala 1-2 päeva nädalas.**



Olge aktiivne

Treening peaks olema iga päeva lahutamatu osa. Kiire kõndimise, jalgrattaga sõitmise või näiteks ujumisega tugevdate oma südant, parandate vereringet ja tunnete ennast paremini. Piisab juba **30 minutit** päevas.



Ärge suitsetage ja vähendage alkoholi tarbimist

Suitsetamine kahjustab veresooni ja suurendab oluliselt kõigi kõrgevererõhu tüsistuste esinemisriski. Samuti tõstab alkohol vererõhku. Lisaks soodustab alkohol rasvumist. Kunagi ei ole liiga hilja alustada! Tähtis on teha esimene "samm" ja edasi minna. **Piirake alkoholi tarbimist kuni 14 ühikuni nädalas, kui olete mees-terahvas ja 8 ühikuni nädalas, kui olete naisterahvas (1 ühik on 125 ml veini või 250 ml õlut).**



Säilitage õige kehakaal

Juhul, kui olete ülekaaluline, proovige kaotada vähemalt **5 kg**. Selleks vaadake üle oma toitumine ning kombineerige see aktiivse liikumisega. Näiteks kasutage lifti asemel treppi.



Püsige lõdvestunud

Pikaajaline stress võib kahjustada teie organismi. Varuge aega, et tegeleda hobidega. Tehke regulaarselt sporti või kasutage lõõgastumisvõtteid (jooga, pilates, meditatsioon). Sage li aitab kaasa päevakava koostamine.



Võtke ravimeid nagu arst on soovitanud

Võtke ravimeid vastavalt arsti või apteekri soovitusel. Selleks, et te ei unustaks ravimeid õigel ajal võtta, on hea kui teete seda iga päev ühel ja samal ajal. Abi võib olla ka tableti organiseerijast. Kui te ravimeid ei võta, ei saa need teid ka aidata.

Ärge alahinnake kõrget vererõhku!

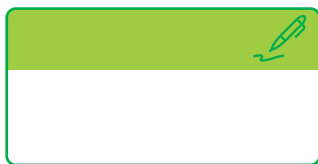


Teva ettevõtte hakkab kasutama uusi, selgemaid ravimite pakendeid. See muudab arstide ja apteekrite töö lihtsamaks ning annab patsientidele paremini arusaadavat ja ohutumate teavete ravimite manustamise kohta.

Kuidas aitab Teva ravijärgimust parandada?



Pakendi esiküljel olev piktogramm tähistab ravimi tüüpi, kuju, ravimivormi jaotamise võimalusi ja toimeaine kogust.



Pakendi tagaküljel on tabel selge annuse ja lühida informatsiooniga toote kohta.

Iga päev muudavad TEVA tooted peaaegu 200 miljoni inimese elu lihtsamaks. TEVA missioon on luua ja kättesaadavaks teha ravimeid, mis aitavad patsientidel lahendada erinevaid terviseprobleeme. Meditsiinilised ja tehnoloogilised saavutused aitavad hüpertensiooni, hüperkolesteroleemia, südamepuudulikkusega patsientidel tervist parandada ja haigusi kontrollida. Mõistame, et kroonilised haigused mõjutavad patsiendi elu erineval viisil.

Seetõttu oleme loonud teabeallika Tervisest hoolitsemise (<https://www.teva.ee/et/estonia/tervise-eest-hoolitsemine/>), kus patsiendid jagavad oma kogemusi ja elulugusid teiste patsientidega. See annab kasulikke arvamusi, näpunäiteid ja teavete tehnoloogiate kohta, mis aitavad krooniliste haiguste korral elu hõlbustada, ja elulugusid krooniliste haigustega elamise kohta.



<https://www.teva.ee/et/estonia/tervise-eest-hoolitsemine>



@Terviseeesthoolitsemine

Viited:

¹2018 ESC /ESH Guidelines for the management of arterial hypertension, European Heart Journal (2018) 39, 3021-3104
² LR SAM DĒL HIPERTENZIJŪ LIGŪ GYDYMO VAISTAIS, KURIJŪ JSIGIJIMO IŠLAIDOS APMOKAMOS PRIVALOMOJO SVEIKATOS DRAUDIMO FONDO BIUDŽETO LĒŠOMIS, TVARKOS APRAŠO PATVIRTINIMO, 2020 10 01, No V-2161

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

 www.teva.ee

Materjal on koostatud märts 2021

NPS-EE-00014

teva