



KÕRGE VERERÕHK

Kuidas kaitsta südant?

Kirjastanud ja koostanud
meditsiinikirjastus OÜ Lege Artis
Koostamist nõustanud dr Anu Hedman,
dr Katrin Martinson,
dr Ruth Kalda, dr Pille Ööpik
Kujundanud Egle Raadik
Fotod Daisy Lappard

Rahastanud Eesti Haigekassa
Tasuta jagamiseks
ISBN 978-9985-9659-1-7
© OÜ Lege Artis 2007

Vajadusel saate lisainfot ja nõu oma perearstilt
ja pereõelt või helistades perearsti nõuande-
telefonile 1220.

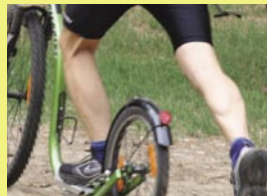
kirjastus
lege artis



Kõrgvererõhktõbi on tavaliselt iseseisev haigus, mille tekkimist soodustavad:

- liigne kehakaal
- stress ja vaimne pinge
- vähene kehaline koormus
- liigne alkoholitarvitamine
- suitsetamine
- valed toitumisharjumused

Ole heas vormis!



Oska lõõgastuda!



Ole aktiivne!



Väldi alkoholi!



Ära suitseta!



Toitu tervislikult!



MIKS TEKIB KÕRGE VERERÕHK?

Pea meeles, et kõige suuremad riskitegurid kõrge vererõhu tekkes on **stress ja liigne **soola** tarbimine!**



Kõrgvererõhktõbi on sageli pärilik, seetõttu peavad päriliku eelsoodumusega inimesed eriti hoolega ohutegureid vältima. Päriliku eelsoodumuse korral tekib küll kõrgvererõhktõbi kergemini, kuid seda on siiski võimalik ära hoida.

Kõrgvererõhktõve kõige suuremad ohutegurid on stress ja liigne soola tarbimine!

Harvemini võivad kõrge vererõhu põhjusteks olla muud haigused: neeruhaigused, hormonaalsed häired jm.

MIS ON VERERÕHK?

Vererõhk on südametöö numbriline näitaja. Kui süda pumpab verd veresoontesse, tekib veresoontes rõhk, mida saab mõõta. Rõhu suurust mõjutavad südamelihase jõud ja veresoonte toonus.

Ülemiseks vererõhuks nimetatakse suure vereringe suurte arterite kõige kõrgemat rõhku südame vatsakese kokkutõmbe ajal.

Alumiseks vererõhuks nimetatakse suure vereringe suurte arterite kõige madalamat registreeritavat rõhku südame vatsakese lõõgastumise ajal.

Täiskasvanud inimesel on õlavarrelt mõõdetud normaalne ülemine vererõhk <130 mm ja alumine vererõhk <85 mm elavhõbedasambal. Sageli märgitakse seda lühidalt <130/<85 mm Hg.

Vererõhk muutub ööpäevas vastavalt organismi vajadusele. Kõige madalam on vererõhk öösel, kõige kõrgem erutuse või kehalise koormuse korral.

KUIDAS TEKIB KÕRGE VERERÕHK?



Kas mul on kõrge vererõhk?


Kõrge vererõhk tekib siis, kui arterid on liiga pinges ja seetõttu tihenenud.

Sel juhul peab süda rakendama suuremat jõudu, et suruda verd läbi ahenenud soonte ja varustada kudesid hapnikuga endisel tasemel.

MILLIST KAHJU TEEB KÕRGE VERERÕHK?

Püsivalt kõrge vererõhk on südamele lisakoormus. Kõrge vererõhk kahjustab veresooni ja kiirendab veresoonte lubjastumist.

Kõrge vererõhu korral ei teki alati muutusi enesetundes ega nähtvaid haigusilminguid, kuid süda ja veresooned kahjustuvad siiski. Kui kõrge vererõhk püsib kaua, muutuvad elundite kahjustused pöördumatuks. Seetõttu on tarvis vererõhku regulaarselt kontrollida.



**Kui kõrge
vererõhk püsib kaua,
muutuvad **elundite**
kahjustused
pöördumatuks!**

MILLIST KAHJU TEEB KÕRGE VERERÕHK?

Ajuinsult ja sellest tingitud jäsemete või kehapoole halvatus on valdaval osal juhtudest tingitud halvasti ravitud kõrgvererõhktõvest!



Kõrgenenud vererõhk on üks peamisi südamehaiguste kujunemise ohutegureid.

See põhjustab

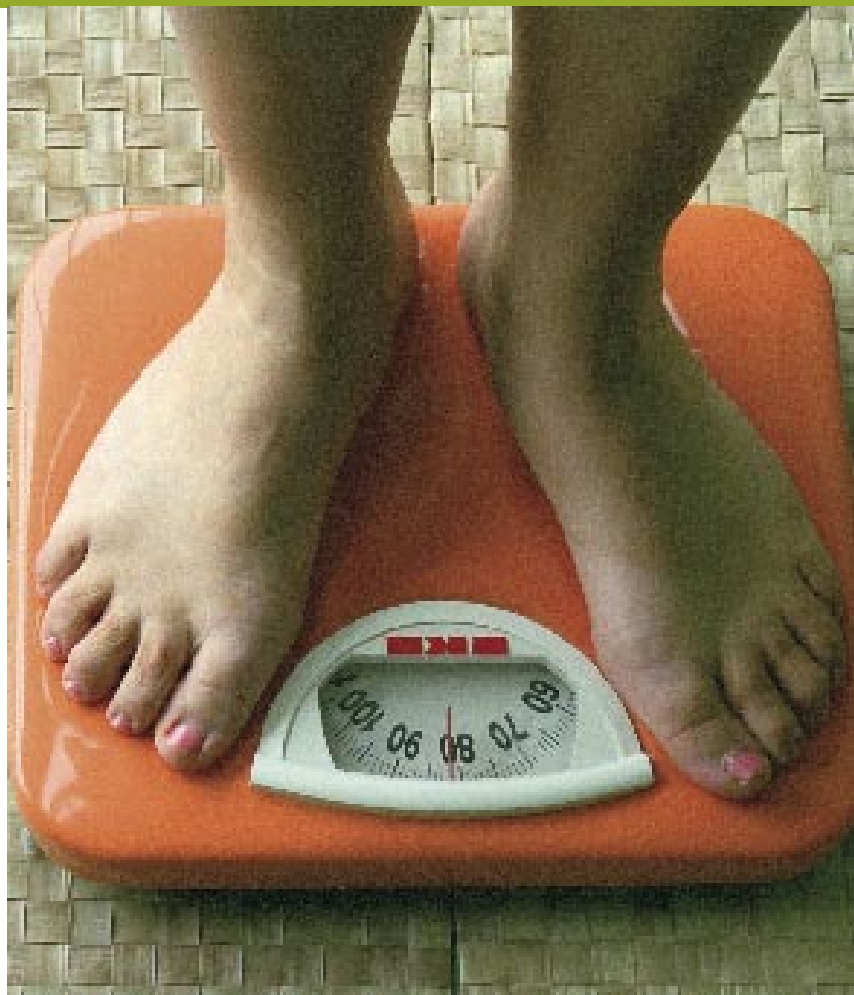
- südame isheemiatõbe (mis võib ilmneda mh rinnaangiini ehk stenokardiana, südameinfarktina, äkksurmana),
- südamepuudulikkust,
- neerupuudulikkust,
- ajuinsulti.

Ajuinsult ja sellest tingitud jäsemete või kehapoole halvatus ning sageli ka kõnevõime kaotus on valdaval osal juhtudest tingitud halvasti ravitud vererõhust!

KUIDAS MÕJUB KÕRGE VERERÕHK SÜDAMELE?

Kõrgenenud vererõhu tingimustes südame koormus suureneb. Selle tagajärjel kahjustub südame töö.

- Südamelihase paksenemise korral häirub südame löögastumine ja see võib viia südamepuudulikkuse tekkeni.
- Südant verrega varustavate veresoonte pärgarterite ummistumise tagajärjel tekib südamelihase infarkt ehk südamerabandus.



MILLINE ON NORMAALNE VERERÕHK RAHUOLEKUS?



Mõõda vererõhku regulaarselt!

Normaalne vererõhk on
<130/<85 mm Hg.

Piiripealne vererõhk on
130–139/85–89 mm Hg.

Kõrge vererõhk on
>140/>90 mm Hg.

Normaalse vererõhu piirid kehtivad
ühtmoodi kõikidele täiskasvanutele,
olenemata east.

KUIDAS VERERÕHKU MÕÕTA?

- Enne vererõhu mõõtmist ei tohi vähemalt pool tundi juua kohvi ega suitsetada.
- Enne vererõhu mõõtmist tuleb istuda rahulikult mugavas asendis vähemalt 5 minutit.
- Käsi, millel hakatakse vererõhku mõõtma, tuleb asetada lauale, südame kõrgusele, peopesa ülespoole.
- Vajadusel tuleb mõõta vererõhku mitu korda paari minuti järel.
- Automaatse vererõhumõõturi korral tuleb järgida mõõtmise juhendit, mis on tavaliselt aparaadiga kaasas. Manseti peal on enamasti märges manseti õige pealepanemise kohta.
- Mõõtes vererõhku manseti ja stetoskoobiga, registreeritakse ülemine ja alumine vererõhk kuulatledes. Aegajalt peab vererõhku ka nii mõõtma, sest see annab täpsemad tulemused ja võimaldab vältida automaatsel mõõtmisel tekkida võivaid vigu.

KUI SAGELI PEAB VERERÕHKU KONTROLLIMA?

Pea meeles!
Kontrolli vererõhku
vähemasti
iga 2 aasta järel!



Iga täiskasvanu peaks kontrollima oma vererõhku vähemalt korra iga kahe aasta järel.

Vererõhku tuleks mõõta vähemalt kord aastas, juhul kui suguvõsas on olnud

- kõrgvererõhktõbe,
- südameinfarkti või
- ajuinsulti,

või kui vererõhu näitajad on piiripealsed (130–139/85–89 mm Hg).

PIIRA SOOLA TARVITAMIST

Eestlane sööb soola keskmiselt 2–3 korda rohkem kui vajalik. Soovitatav soola kogus täiskasvanul on 5 g ööpäevas. Arvesta, et suur osa toiduaineid, nt leib, konserveeritud toiduained, juust, sisaldab soola, mistõttu toidule lisatava soola hulk peab olema väiksem kui 5 g.

Soola liig on kõrge vererõhu soodumusega inimestele ohtlik soolas sisalduva naatriumi tõttu, kuna naatriumi

liig tõstab vererõhku, suurendab südameinfarkti ohtu, põhjustab liigse vedeliku kogunemist organismi ja tursete teket, soodustab luustiku hõrenemist, ägestab astmat jm.

Pansoolas on osa naatriumi asendatud magneesiumi ja kaaliumiga, seetõttu on pansool eelistatud. Maitseainetest ja ürtidest vali soolata variandid.

Et kaitsta südant, piira soola tarvitamist!

TUNNE LIIGNE STRESS ÄRA ÕIGEL AJAL

Stressi allikateks võivad olla:

- pingeline kodune õhkkond,
- üksindus,
- liiga raske vaimne või kehaline töö,
- tavapärase elurütmi ootamatu muutus,
- iseenda või lähedase inimese raske haigus või trauma,
- mure lähedase inimese pärast,
- elamine või töötamine sobimatutes kliimatingimustes,
- kurnatus jm.

Kui stressiga kaasnevad ka nn halvad harjumused:

- suitsetamine,
- alkoholi joomine,
- korrapäratu ja ebatervislik toitumine ning
- vähene liikumine ,

suureneb südamehaiguste oht veelgi.

VÄLDI LIIGSET STRESSI

Teatud tingimustes on stress hea ja normaalne nähtus, mis tagab eduka toimimise ja ellujäämise, kuid pikaajaline stress mõjub organismi hävitavalt.

Stressi korral vallanduvad stressihormoonid, mis pidevalt toimides põhjustavad lihaste pinget, suurendavad lihaste pinget, veresoonte ahenemist ja vererõhu tõusu. Sellepärast õpi stressi maandama!

Pea meeles, et liigne stress ja ebatervislikud eluviisid suurendavad südamehaiguste ohtu!



KUIDAS LIIGSET STRESSI ÄRA HOIDA



Puhkehetkede tervislik nautimine hoiab stressi ära.

Säilita positiivne hoiak.

- Ära muretse asjade pärast, mida sa ei saa muuta.
- Sea endale reaalsed eesmärgid.
- Püüa mõista ümbritsevaid inimesi, ole salliv.
- Oska puhata ja puhkusest rõõmu tunda.

Muuda eluviis endale sobivaks.

- Planeeri tegevusi nii, et sul on nende tegemiseks aega.
- Oska oma aega jagada.
- Maga piisavalt.
- Leia aega sõprade või hobide jaoks.
- Leia endale mõnus kehaline tegevus.
- Kui sa ise ei oska leida lahendust stressist vabanemiseks, leia võimalus küsida abi psühholoogilt või perearstilt.

ÄRA UNUSTA TERVISLIKKE ELUVIISE!

Liigu regulaarselt

Liikumine aitab hoida kehakaalu kontrolli all, ergutab ainevahetust, mõjutab soodsalt vererõhku, vere kolesteroolisisaldust ja veresuhkru tasakaalu. Näiteks 10 kg kaalukaotus võib langetada ülekaalulistel inimestel vererõhku kuni 10 mm Hg võrra.

Loobu suitsetamisest

Suitsetamine kiirendab veresoonte lupjumist, vähendab vere hapnikusisaldust, suurendab vere hüübivust ja trombi ohtu. Seega suurendab suitsetamine südameinfarkti ja ajuinsulti haigestumise ohtu.

Toitu tervislikult

Söö rohkesti kiudaineid, vähe soola ja vähe tahkeid rasvu. Väldi liigset alkoholi, sest alkohol suurendab kehakaalu ja kiirendab veresoonte lupjumist. Lisaks on alkoholil kardiotoksiline toime: südamelihase kahjustub alkoholi toimel palju kergemini kui teised lihased. Südamesõbralik toit vähendab vere kolesteroolisisaldust, vererõhku ja kehakaalu.

Puhka regulaarselt

Küllaldane puhkus vähendab stressi ja seega ka kõrge vererõhu tekke ohtu.

KAS MA OLEN OMA SÜDAME VASTU HEA?

KÜSITLEN ENNAST	JAH	EI
ma süön enamasti väherasvast toitu		
ma süön enamasti vähesoolaseid toite		
ma süön iga päev juurvilju, puuvilju, marju		
ma süön harva rasvaseid kooke ja saiakesi		
ma kasutan taimeraska ja toiduõli		
ma liigun iga päev vähemalt pool tundi		
ma ei suitseta		
ma ei joo ülemäärast alkoholi		
ma puhkan ja lõõgastun küllaldaselt		
ma olen tavaliselt heas meeleolus		
ma oskan stressiga toime tulla		
ma tean oma vere kolesteroolinäitu		
ma tean oma vererõhunäitu		
minu kehakaal on normis		

Mida rohkem on **jah-vastuseid**, seda parem südamele.

Ei-vastused näitavad, mida saaks muuta paremaks.

Kõike ei tarvitse muuta kohe ja korraga. Alustada tasuks sellest, mis tundub kõige lihtsam.

HEAD ARVUD

	SOOVITATAV NÄIT
PULSS	rahuolekus kuni 80 lööki/min
VERERÕHK	alla 130/85 mm Hg
KOLESTEROOL	alla 5,0 mmol/l
VERESUHKUR	alla 5,5 mmol/l
VÖÖÜBERMÕÖT	naistel alla 88 cm meestel alla 102 cm
KAAL	kehamassindeks* 19–25

$$*\text{kehamassiindeks} = \frac{\text{kaal (kg)}}{\text{pikkus (m)} \times \text{pikkus (m)}}$$

- Tasub teada oma vererõhku, kolesterooli- ja veresuhkrusisaldust.
- Silma tasub peal hoida kehakaalul ja vööümbermõõdul.
- Rasvapolster vöökohal on veel halvem kui puusadel: just nimelt siseelundite ümber paiknevast rasvkoest vabanevad rasvhapped satuvad üldisesse vereringesse, põhjustavad nihkeid vererasvade sisalduses ning kahjustavad

KÕRGVERERÕHKTÕBI ON TAVALISELT ISESEISEV HAIGUS, MILLE TEKET SOODUSTAVAD:

- liigne kehakaal
- stress ja vaimne pinge
- vähene kehaline koormus
- liigne alkoholarvitamine
- suitsetamine
- valed toitumisharjumused

HOIA OMA SÜDA TERVE:

- ole heas vormis!
- oska lõõgastuda!
- ole aktiivne!
- väldi alkoholi!
- ära suitseta!
- toitu trevislikult!