



# Győzzük le a magas véryomást!



**Szűrőprogramok Országos Kommunikációja**  
**TÁMOP-6.1.3-08/1-2008-0002 azonosító jelű kiemelt projekt**  
**Projektgazda:** Országos Tisztifőorvosi Hivatal (1097 Budapest, Gyáli út 2-6.)

A projekt az Európai Unió támogatásával  
az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.

Befektetés a jövőbe



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

## **Teher a családnak**

**2**

- minden harmadik, negyedik embernek magas a vérnyomása, de csak minden tizedik tud róla.
- Tízből hatan szív- és érrendszeri betegségen halnak meg! És egyre fiatalabban!
- A magas vérnyomást megérzi a szervezet, és segítségért kiált. Eljünk hát! De egészségesen, és ne megrokkantva, betegen!
- A magas vérnyomás nem okoz azonnal halált, de hosszú távon súlyos következményekkel jár.

Magas vérnyomás → érelmeszesedés → érszűkület → nő a vérnyomás → az erek tovább szűkülnek → tovább nő a vérnyomás → szerveink nem kapnak elég vért, ezért károsodnak → agy, szív, vese, szem károsodik → szívinfarktus, elbutulás, bénulás, agyvérzés, vesebetegség, vakság → korai halál

# Mindentudás a magasvérnyomás-betegségről

- A normális vérnyomás nem több mint 140/90 Hgmm. Efölött magas vérnyomásról, azaz hipertóniáról beszélünk, ami kezelést igényel.
- Ha úgy érezzük, baj fenyeget, azonnal fordulunk orvoshoz!  
Igen, de mikor?

3

# Néma gyilkos a hipertónia?

- A hipertónia tünetei nem jellegzetesek, ám számos gyanújelet vehetünk észre:

- fejfájás • szédülés • hányinger
- fülzúgás • nyugtalanság • álmatlanság • mellkasi nyomásérzés • felerősödő szívdobogás • látászavar • orrvérzés

- Méressünk vérnyomást!
- Ha az első mérésnél magas, újra kell méretni, hátha csak az orvosi köpeny okozta feszültség (az ún. „fehérköpeny-hipertónia”) emelte meg.

#### 4. nap

4

## Családi örökségünk?

- Maga a hipertónia nem, csupán a hajlam öröklődik.
- A környezeti tényezők szükségek ahhoz, hogy a hajlamból hipertónia legyen.
- Családunkból „örököljük” a rossz szokásokat is! Próbáljuk meg áttörni őket!



A hipertónia családi halmozódása gyakran nem más, mint rossz szokások átadása

# Életünk veszélyekkel terhes

- Iktassuk ki életünkbeli a hipertónia kockázatát növelő tényezőket, és már is sokat tettünk annak megelőzéséért!
- A helyes életmód önmagában is vérnyomáscsökkentő hatású!

5

## HOGYAN CSÖKKENTHETJÜK A KOCKÁZATOT?

- ✓ a túlsúly csökkentése
- ✓ rendszeres testmozgás
- ✓ a mértékelt alkoholfogyasztás kerülése
- ✓ a koffeintartalmú italok kerülése
- ✓ a sófogyasztás csökkentése
- ✓ leszokás a dohányzásról
- ✓ rendszeres kikapcsolódás, lazítás



A magasvérnyomás-betegség kockázatát növelő tényezők

## 6. nap

# Átmeneti vérnyomás-értékek

- Az optimális vérnyomás 120/80 Hgmm. 140/90 érték felett hipertónia.

tóniáról beszélünk. Cukorbetegeknél és vesebetegeknél ez az átmeneti tartomány 130/80 értékig tart!

- 120/80 és 140/90 Hgmm közötti értéknél először az életmódot kell gyökeresen átalakítani, ezzel eleinte gyógyszerek nélkül is megelőzhető a további emelkedés.
- Fontos a vérnyomás rendszeres ellenőrzése megbízható, pontos készülékkel!

## 7. nap

### Új év, új élet

- Gondoljuk csak végig, és döntsünk az egészség és az élet mellett!
- Ne várunk az új élet megkezdéséig a naptári fordulóig!
- Mi a fontosabb? A ragaszkodás káros szokásainkhoz, vagy maga az élet?

## **Sófogyasztás**

- A só emeli a vérnyomást, sőt rontja a gyógyszerek hatékonyságát is, míg a sófogyasztás csökkenése 2-8 Hgmm-rel csökkenti a vérnyomást.
- Az étrend nátriumtartalma legfeljebb napi 1 gramm legyen!

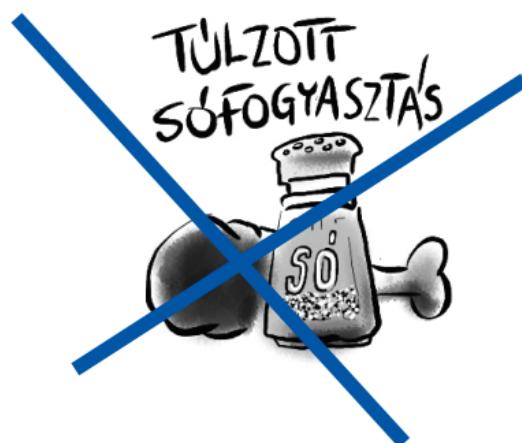
**8**



**Honnan kerül a szervezetünkbe a só?**

## HOGYAN CSÖKKENTHETJÜK A SÓFOGYASZTÁST?

- ✓ Ne főzés közben, csak utána sózzunk (DE keveset!).
- ✓ Só helyett ízesítsünk fűszer-növényekkel (DE ne fűszersóval)!
- ✓ Használunk csökkentett nátri-umtartalmú, káliumban gazdag sót!
- ✓ Hagyjuk a csipszet, sós ropit másnak!
- ✓ Válasszunk alacsony nátrium-tartalmú ásványvizet!
- ✓ Tartsunk mértéket a füstölt, pácolt és (nátrium-benzoáttal) tartósított élelmiszerek terén.
- ✓ Két hét alatt meg lehet szokni a sóssegény ízeket, sőt a sós étel egyenesen kellemetlen lesz.



## **Az alkoholfogyasztásról**

- Az alkoholfogyasztás emeli a vérnyomást, míg csökkentése a kívánatos értékre 4/2-3 Hgmmrel csökkenti a vérnyomást.
- A megengedett napi mennyiség: férfiaknak 25 g (=2 dl bor vagy 0,5 l sör vagy 1,5 dl pezsgő vagy egy feles tömény ital), nőknek az előbbiek fele.

## **A túlsúlyról**

- Az elhízottak között kétszer gyakoribb a hipertónia, mint a normális testsúlyúakban.
- A fogyás kettős kulcsa: kalóriabevitel csökkentése + mozgás.
- A nassolás és a „luxuskalóriák” (szörp, sör, csoki, kóstolgatás) elhagyásával napi 500-1000

kalóriát is „megspórolhatunk”. Ha még a kenyérbevitelt is a felére csökkentjük, 2-5 kg fogyást érhetünk el az első hónapban.

- 10 kg fogyás 5-20 Hgmm-rel csökkenti a vérnyomást! Megéri?



**Az étrend helyes összetétele**

## **A testmozgás fontossága**

- A testmozgás hosszú távon csökkenti a vérnyomást!
- Hipertóniában a nagy erőkifejtést nem igénylő mozgás (tánc, kirándulás, úszás, tenisz, foci) javasolt.
- Napi 30 perc gyors séta beiktatása már nagy előrelépés!

## **A DASH-diéta**

- A helyesen kivitelezett DASH-diéta csökkenti a vérnyomást.
- Gyümölcsben, zöldségben, alacsong zsírtartalmú tejtermékben gazdag, telített zsírsavakban szegény diéta, ami kevés koleszterint, viszonylag sok káliumot, kalciumot, magnéziumot és rostot tartalmaz.

- A diéta kiegészítendő a sóbevitel csökkentésével, testmozgással, és energiatartalma nem több mint napi kb. 2000 kcal.

## 13. nap

### Néhány szó a gyógy-szeres kezelésről

- A vérnyomás-beállítás néhány hetében fontos a vérnyomás ott-honi mérése, és feljegyzése vérnyomásnaplóba, naponta, reggel és este, esetleg napközben is, azonos időpontokban.
- Fontos az előírt gyógyszer(ek) pontos és rendszeres szedése.
- Kezdetben előfordulhat fejfájás, szédülés, a gondolkodás lassulása, de a panaszok 1-2 hét alatt, a vérnyomás beállítása után elmúlnak.

13

## **A kezelés eredménye**

Lassan eltelik 14 nap a hipertónia felismerése óta. A helyesen alkalmazott nem gyógyszeres és gyógy-szeres kezelés ennyi idő alatt már csökkenti a vérnyomást. A hipertónia okozta szervkárosodások lassan megszűnnék, az élet egyre aktívabbá, könnyedebben válik.



**A vérnyomást ülő helyzetben mérjük:  
a mandzsetta a szív magasságában, a  
kar alátámasztva, ellazult  
állapotban legyen**

Dátum	Reggel		Délben		Este	
	Vérnyomás	Pulzus	Vérnyomás	Pulzus	Vérnyomás	Pulzus
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szomban						
Vasárnap						

## Együttműködő partner:



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
ÚMFT infovonal: 06 40 638 638  
nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

Befektetés a jövőbe

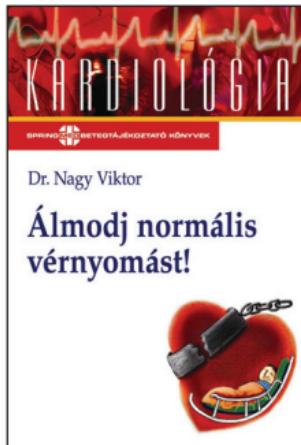


A projekt az Európai Unió támogatásával  
és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával  
valósult meg.

(TÁMOP-6.1.3-08/1-2008-0002)

SpringMed Kiadó az Országos Tisztifőorvosi Hivatal részére kizártlagos, de szabad felhasználási jogot biztosít jelen tájékoztató kiadvány korlátozás nélküli példányban történő sokszorosítására nyomdal, illetve elektronikus úton, valamint terjesztésére az interneten keresztül, továbbá a tájékoztatók továbbhasznosítására.

## SPRINGMED RÖVID BETEGTÁJEKOZTATÓK®



© SpringMed Kiadó  
A kiadvány Dr. Nagy Viktor:  
Álmodj normális vérnyomást!  
című könyve alapján készült.  
ISBN 978-963-9914-71-1



1519 Budapest Pf. 314.

Szerkesztőség és Bemutatóterem:

1114 Budapest, Bocskai út 21.

Tel.: 279 0527, Fax: 279 0528

E-mail: [info@springmed.hu](mailto:info@springmed.hu)

Honlap: [www.springmed.hu](http://www.springmed.hu)