Stress ja kõrge vererõhk

Kirjastanud ja koostanud
meditsiinikirjastus OÜ Lege Artis

Koostamist nõustanud
Arvo Mesikepp, Margus Viigimaa

Infomaterjal on mõeldud täiskasvanud
elanikele südamehaiguste ennetamiseks.

Kujundanud Karolin Disain OÜ

Rahastanud Eesti Haigekassa

Tasuta jagamiseks

ISBN 9985-9643-3-0
© OÜ Lege Artis

Vajadusel saate täiendavat infot ja nõu oma
perearstilt ja pereõelt või helistades
perearsti nõuandetelefonile 1220.

lege artis

Eesti Haigekassa
Estonian Health Insurance Fund

Mis on stress?

Stress on sinu keha ärritav seisund, mille korral häirub hormonaalne tasakaal. Stressi korral vallanduvad stressihormoonid, mis avaldavad halba mõju kõigile elundkondadele, kõige rohkem aga südame-vereringesüsteemile.

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

Stressihormoonid põhjustavad lihaspinge suurenemist, veresoonte ahenemist ja vererõhu tõusu.

Kuidas tekib stress?

Stress tekib organismi jaoks äärmuslikes tingimustes – nendeks võivad olla nii pingeline kodune õhkkond kui ka üksindus, liiga raske vaimne või kehaline töö, tavapärase elurütmi ootamatu muutus, iseenda või lähedase inimese raske haigus, trauma, mure lähedase inimese pärast, elamine või töötamine sobimatutes kliimatingimustes, väsimus ja kurnatus jne.

Kuidas mõjutab stress südant?

Üheks sagedasemaks stressi tagajärjeks on kõrge vererõhk.

Kui stressiga kaasnevad ka niinimetatud halvad harjumused – suitsetamine, alkoholitarbimine, korrapäratu ja ebatervislik toitumine ning vähene liikumine –, tekib lisaks ateroskleroosi ehk veresoonte lupjumise risk ja südamehaiguste oht suureneb veelgi.

Ateroskleroos on arterite haigus, mis kõige sagedamini kahjustab südame pärgartereid, aju- ja neeruartereid ning alajäseme- ja silmaartereid.

SOOL

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.

Tervel täiskasvanud inimesel on vererõhuväärtused <130/<85 mm Hg ehk mõõdetuna elavhõbedasambal on ülemine vererõhk <130 millimeetrit ja alumine vererõhk <85 millimeetrit.

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

Kuidas tekib
kõrge vererõhk?

Kõrge vererõhk tekib siis, kui organismi hapnikurikka verega varustavate veresoonte – arterite, nende peenemate harude arterioolide ja kapillaaride – toonus on tõusnud. Sellistes tingimustes peab süda rakendama suuremat jõudu, et suruda verd läbi ahenenud soonte ja hoida kudede hapnikuga varustatust endisel tasemel.

Kõrgvererõhktõbi on tavaliselt iseseisev haigus, mida põhjustavad:

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

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

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

Millist kahju teeb kõrge vererõhk?

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

Kõrge vererõhu korral ei teki alati kohe enesetundehäireid ega nähtavaid haigusilminguid, kuid süda ja veresooned kahjustuvad siiski. Kui kõrge vererõhk püsib kaua, muutuvad elundite kahjustused pöördumatuks.

Seetõttu on tarvis vererõhku regulaarselt kontrollida.

Kõrgenenud vererõhk on üks peamisi südamehaiguste kujunemise riskifaktoreid. See põhjustab

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

Kuidas mõjub kõrge vererõhk südamele?

Kõrgenenud vererõhu tingimustes, kui süda teeb suurt tööd, et suruda verd läbi ahenenud veresoonte, südamelihas pakseneb. Selle tagajärjel halveneb südame hapnikuga varustatus.

- Südamelihase paksenemise korral ei suuda südant hapnikuga varustavad veresooned tagada südameseina küllaldast verega varustatust ja südametöö kahjustub.
- Pärgarterite, südant verega varustavate veresoonte ummistumise tagajärjel tekib südamelihase infarkt ehk südamerabandus.

Milline on normaalne vererõhk?

Normaalne vererõhk on <130/<85 mm Hg.

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

Kõrge vererõhk on >140/>90 mm Hg.

Kuigi vererõhk suureneb koos eaga, ei tohi ka eakatel inimestel kõrgenenud vererõhku normaalseks pidada.

Kuidas vererõhku mõõta?

- Enne vererõhu mõõtmist ei tohiks 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.
- Automaatsete vererõhumõõtjate korral tuleb järgida mõõtmise juhist – see on tavaliselt aparaadiga kaasas. Manseti peal on tavaliselt märge manseti õige pealepanemise kohta.
- Sfügmomanomeetrit kasutades e mitte-automaatselt vererõhku mõõtes on vaja eraldi mansetti ja stetoskoopi, et registreerida ülemine ja alumine vererõhk. Mitteautomaatselt vererõhku mõõtes saab kindlaks teha täpsemad vererõhuväärtused. Seetõttu peab vererõhku aeg-ajalt ka käsitsi mõõtma, et vältida automaatsel mõõtmisel tekkida võivaid vigu.

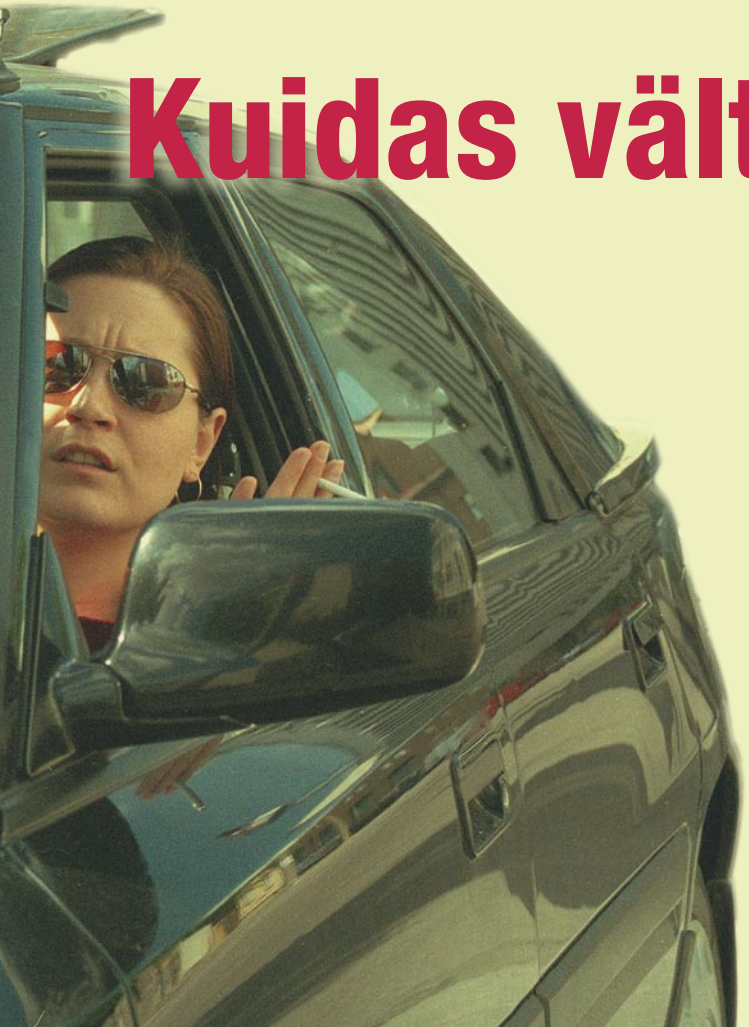
Kui sageli peab vererõhku kontrollima?

Iga täiskasvanu peaks kontrollima oma vererõhku vähemalt korra iga kahe aasta järel. Juhul kui suguvõsas on teada kõrgvererõhktõve, südameinfarkti või ajuinsuldi esinemist, samuti kui vererõhu näitajad on piiripealsed (130–139/85–89 mm Hg), tuleks vererõhku mõõta vähemalt kord aastas.

Kuidas kaitsta südant kõrge vererõhu eest?

- **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.
- **Toitu tervislikult**
  Söö rohkesti kiudaineid, vähe soola ja vähe tahkeid rasvu. Väldi alkoholi liigset tarbimist, sest alkohol suurendab kehakaalu ja kiirendab veresoonte lupjumist.
  Südamesõbralik toit vähendab vere kolesteroolisisaldust, vererõhku ja kehakaalu.
- **Loobu suitsetamisest**
  Suitsetamine kiirendab veresoonte lupjumist, vähendab vere hapnikusisaldust, suurendab vere hüübivust ja trombiohtu. Seega tekib suitsetades suur oht südameinfarkti ja ajuinsulti haigestumiseks.
- **Puhka regulaarselt**
  Küllaldane puhkus vähendab stressi ja seega ka ohtu kõrge vererõhu tekkeks.

Kuidas vältida stressi?



Säilita positiivne hoiak:

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

Muuda oma elustiil sinule sobivaks:

- Planeeri tegevusi nii, et sul on nende tegemiseks aega.
- Oska oma aega jagada.
- Maga piisavalt.
- Leia aega sõprade või hobide jaoks.
- Leia endale mõnusat kehalist tegevust.

Kui sa ise ei oska leida lahendust stressist vabanemiseks, leia võimalus küsida abi psühholoogilt või perearstilt.

Kas ma olen oma südame vastu hea?

Küsitlen ennast	JAH	EI
ma söön enamasti väherasvast toitu		
ma söön vähesoolaseid toite		
ma söön iga päev köögivilju, puuvilju, marju		
ma söön harva rasvaseid kooke ja saiakesi		
ma kasutan toidu valmistamisel toiduõli		
ma liigun iga päev vähemalt pool tundi		
ma ei suitseta		
ma ei joo alkoholi ülemäära		
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 on südamele.
Ei-vastused näitavad, mida saaks muuta paremaks.
Kõike ei tarvitse muuta kohe ja korraga.
Alustada tasuks sellest, mis tundub kõige lihtsam.

Mida räägivad arvud minu südame tervisest?

	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
vöökoha ümbermõõt	naistel alla 88 cm meestel alla 104 cm
kaal	kaaluindeks* 19–25

$$*\text{kaaluindeks} = \frac{\text{kaal (kg)}}{\text{pikkus (m) x pikkus (m)}}$$

- Tasub teada oma vererõhu-, kolesterooli- ja veresuhkrunäitu.
- Silma tasub peal hoida kehakaalul ja vööümbermõõdul.
- Rasvapolster vöökohal on veel halvem kui puusadel.