

1. Mis on vererõhk?

Vererõhu määrad põhiliselt veresoonte toonus ja südame kui pumba töö.

Vererõhk registreeritakse numbrina, näiteks 120/80 mmHg (millimeetrit elavahõbedasammast).

Antud näiteks 120 on süstoolne (ülemine) vererõhk, mille määrab südamest aorti paisatava vere rõhk veresoonte seintele.

Diastoolne ehk alumine vererõhk (antud näites 80), näitab südame lõõgastumisaegset rõhku veresoontes ja sõltub peamiselt veresoonte toonusest.

Vererõhk ei püsi ööpäeva vältel ühesugusena, vaid muutub vastavalt organismi vajadustele. Kõige madalam on vererõhk öösel, kõige kõrgem erutuse, stressi või kehalise koormuse korral.

2. Kuidas vererõhku mõõdetakse?

Enne vererõhu muutmist peaks istuma rahulikult vähemalt 5-10 min. Kohvi juua ega suitsetada ei tohiks vähemalt 30 min. enne mõõtmist.

Vererõhu mõõtmiseks kasutatakse sfügmomanomeetrit. Mansett kinnitatakse õlavarrelle ja pumbatakse täis. Mansett surub kinni veresoone, kui rõhk mansetis ületab rõhu arteris. Kuulates stetoskoobiga arteri kohal, lastakse aeglaselt mansett tühjaks. Kui on kuulda esimeste rütmiliste toonide teke on rõhk mansetis võrdsustunud süstoolse vererõhuga. Sel hetkel loetakse manomeetrilt süstoolse vererõhu väärtus. Edasi on toonid kuulda kuni hetkeni, mil rõhk mansetis võrdub madalaima vererõhuga veresoontes.

Sel hetkel toonid kaovad ja saadakse diastoolse vererõhu väärtus.

Uued automaatsed aparaadid muudavad vererõhu mõõtmise lihtsamaks. Siiski tuleb neid aparate aeg-ajalt kontrollida ja võrrelda tavalise elavhõbe-sfügmomanomeetriga.

Kui ühel mõõtmisel registreeritakse normist kõrgem vererõhk, siis tuleb vererõhku kontrollida veel mitmel korral, et kindlaks teha, kas vererõhu tõus on püsiv.

3. Mis on kõrge vererõhk?

- 😊 *Normaalne:* <130 / <85
- 😐 *Piiripealne:* 130-139 / 85-89
- 😞 *Kõrge:* >140 / >90



Piiripealsete vereõhu väärtuse korral tuleks vererõhku kontrollida vähemalt üks kord aastas ja püüda järgida tervislikke eluviise.

4. Mis on kõrge vererõhu põhjuseks?

Püsivalt kõrget vereõhku nimetatakse hüpertensiooniks. Enamasti on tegemist iseseisva haigusega- kõrgvererõhktõvega. Kõrgvererõhktõbi on sageli esinev haigus, keskmiselt põeb seda ~ 30% täiskasvanutest. Selle haiguse tekkepõhjused pole veel täpsel teada, oluline osa on ilmselt päriliku eelsoodumusel ning ka elustiilil (liigne kehakaal,

vaimne pinge, ebapiisav kehaline koormus, liigne alkoholi tarvitamine).

Harva võivad hüpertensiooni põhjustajaks olla ka muud haigused: neeruhaigused, hormonaalsed häired jm. Ka mõned ravimid, s.h. rasestumisvastased tabletid, põletikuvastased preparaadid, võivad mõnedel juhtudel vererõhku tõsta.

5. Millist kahju teeb kõrge vererõhk?

Püsivalt kõrge vereõhk on lisakoormuseks südamele ning kahjustab veresooni, kiirendades oluliselt veresoonte lubjastumist. Tagajärjeks võivad olla südameinfarkt või ajuinsult, südame- või neerupuudulikkus. Nende tüsistuste ohtu suurendavad veelgi häired rasvade ja süsivesikute ainevahetuses, mis sageli kaasnevad kõrgvererõhktõvega. Kõrge vererõhu korral ei teki alati kohe enesetunde häireid, kuid süda ja veresooned kahjustuvad ometi. Seetõttu on tarvis regulaarselt vererõhku kontrollida. 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 väärtused on piiripealsed (140/90), tuleks vererõhku mõõta vähemalt kord aastas.

6. Mida teha, kui vererõhk on kõrge?

Enamasti on kõrget vererõhku vaja ravida tablettidega. Siiski, ka mitmete lihtsate võtetega saab vererõhku mõnevõrra alandada ja üldist südamehaiguste riski vähendada.



Kõrge vererõhk Mida teha?

Loobuge tubaka tarbimisest!

Suitsetamine ei põhjusta otseselt püsivat vererõhu tõusu, küll aga kiirendab oluliselt veresoonte lubjastumist ning seega suurendab mitmekordselt südameinfarkti ja ajuinsuldi ohtu. Tähtis on teada, et suitsetamise lõpetamisel risk aja jooksul väheneb mittersuitsetaja tasemele, seetõttu pole kunagi liiga hilja suitsetamisest loobumiseks.

Vähendage liigset kehakaalu!

Ligne kehakaal on lisakoormuseks südamele, eriti kui süda peab toime tulema kõrgeenenud vererõhuga. Kehakaalu vähendamine on tõhus abi vererõhu langemisel, näiteks 10 kg kaalukaotus langetab ülekaalulistel haigetel vererõhku kuni 10 mmHg võrra. Tervislik toiduvalik aitab säilitada normaalset kehakaalu ning hoiab madalana ka vere kolesteroolisisalduse.

Eelistage puu- ja köögivilja, kala, linnuliha, lahjasid piimasaadusi!

Sööge vähem rasvaseid ja soolaseid toite!

Liikuge rohkem ja regulaarselt!

Kõrge vererõhk ei ole takistuseks mõõdukale sportimisele, pigem vastupidi. Regulaarne kehaline koormus (kõndimine, sõrkjooks, jalgrattasõit, pallimängud) mõjub vererõhku alandavalt. Vältida tuleks siiski järske tugevaid pingutusi nõudvaid spordialasid nagu harjutused jõumasinatel, tõstmine jt. Sobiva kehalise koormuse südamele ja vereringele annab kõndimine - vähemalt 0,5 tundi iga päev või 2-3 korda nädalas 1 tund korraga. Enne kui otsustate alustada regulaarseid treeninguid, eriti vanemas eas, käige kindlasti arstlikul kontrollil.

Vältige alkoholiga liialdamist!

Mis on 1 naps?



7. Kuidas ravitakse kõrget vereõhku?

Kuigi kergematel juhtudel aitavad vererõhku alandada eelpool toodud võtted, on enamasti vajalik tabletravi. Vererõhku alandavad ravimid toimivad mitmel erineval viisil. Kõrge vererõhu ravi määrab arst, kes valib paljude võimalike ravimite hulgast just Teile sobiva preparaadi või kombinatsiooni.

Ravimit tuleb võtta iga päev, ka siis, kui enesetunne on hea. Ainult kestev, aastatepikkune ravi aitab vähendada tüsistuste riski.

Kui ravimi võtmisega kaasneb mingeid häireid Teie enesetundes, siis rääkige sellest arstile, kes vajadusel korrigeerib ravi. Sageli kasutatakse koos kahte erineva toimemehhanismiga preparaati mõõdukas annuses, nii esineb kõige vähem kõrvaltoimeid.

Ka ravimit võttes on tähtis olla mittersuitsetaja, kehaliselt aktiivne ning toituda tervislikult. Edukas kõrge vererõhu ravi saab toimuda vaid Teie ja arsti koostöös.

