

Május 17. a Hipertónia Világnapja

Egészséges pulzusszám – normális vérnyomás

Az Egészségügyi Világszervezet minden év május 17-én tartja a Hipertónia Világnapját, amelynek idei motója: **Egészséges pulzusszám – normális vérnyomás.** A világnap alkalmából tartott sajtótájékoztaton a Magyar Hypertonia Társaság vezetői ismertették a 2005-ben útjára indított „Éljen 140/90 alatt!” elnevezésű program során eddig elért eredményeket, és bemutattak két nemrégiben lezárult felmérést, amelyekben a betegek együttműködését segítő eszközrendszer használatával kapcsolatos tapasztalatokat összesítették.

Prof. Dr. Kiss István, a Magyar Hypertonia Társaság elnöke a sajtótájékoztaton elmondta: „Éljen 140/90 alatt!” országos programjukat nyolc éve indították a vérnyomás normális értékének széles körű megismertetése, a célvérnyomás elérési arány növelése, valamint a hazai szív- és érrendszeri halálozás csökkentése céljából. Az eddig megvalósított alprogramokat követően évről évre javult a célérték elérés aránya. A program 2012 első félévében a „Lépj tovább!” felméréssel folytatódott, amelynek során 636 háziorvos részvételével 15.838 hipertóniás beteg vérnyomásértékeinek alakulását követték nyomon. A vizsgálatba bevont páciensek fele 5-15 éve, 27 százaléka kevesebb, mint öt éve, 23 százaléka pedig több mint 15 éve magasvérnyomás-betegségben szenvedett. A felmérés során azt vizsgálták, hogy a hipertóniás betegek mekkora hányada végez rendszeresen aktív testmozgást és az mennyiben befolyásolja a vérnyomás célérték elérését. Az együttműködést segítő általános eszközök – vérnyomás- és mozgásnapló, tanácsadó füzetek – kiegészítéseként a betegek egy része lépésszámlálót is kapott. A lépésszámlálóval ellátott betegek nagyobb arányban jelentek meg az orvosi viziteken, és ebben a csoportban a negyedik hónap végére közel másfélszer annyian végeztek aktív mozgást, mint a csak általános segédeszközökkel ellátott betegek csoportjában. A lépésszámlálót használók 81,8 százalékánál sikerült elérni a célvérnyomást, míg a másik csoportban ennél kisebb arányban (73,7 százalék).

A 2012 második félévében indított „Egyéni egészség” elnevezésű alprogramban a betegek az együttműködést segítő általános eszközökön túl ún. Zöld receptben kaptak személyre szabott életmód tanácsokat az orvosuktól. A 424 háziorvos részvételével lezajlott oktató és adatgyűjtő program-

ban a segítő eszközöket kapó betegek 51 százaléka változtatott az életmódján, és 36 százalék volt azok aránya, akik négy hónapon túl is fenntartották az életmódváltást. Az eredményekből kitűnt, hogy a fiatalabbak könnyebben változtatnak az életvitelükön, és a hölgyek között nagyobb a sikeres életmódváltók aránya (59 százalék). A megkérdezett orvosok 95 százaléka állította, hogy összefüggést lát a betegek állapotában bekövetkezett pozitív változás és a Zöld recept között, és ha módjában állna, minden betegénél bevezetné a módszert. A betegek zöme szintén hasznosnak tartotta a Zöld receptet, és mindössze egytizede találta feleslegesnek a kezdeményezést. A Zöld recept elemei közül az egészséges étkezés, másodsorban a rendszeres mozgás bizonyult a legkönnyebben teljesíthetőnek. Jóval kevésbé tudták rászanni magukat a betegek a káros szenvedélyük mellőzésére, a legtöbb gondot pedig a stressz elkerülése okozta. Az életmódváltás eredményeképpen a betegek 54 százalékának sikerült fogynia, 15 százaléka hagyta abba a dohányzást és 37 százaléka csökkentette a dohányzás mennyiségét. A felmérésben résztvevő orvosok majdnem fele (204 fő) jelezte, hogy az életmódváltás eredményeképpen sikerült elérni betegeinél a 140/90 Hgmm alatti célvérnyomást.

A program idén a „Mérjük, kezeljük, kövessük!” alprogrammal folytatódik. A kezelés esetleges eredménytelenségének egyik legfőbb oka – mutatott rá Dr. Kiss István professzor – a gyógyszeresedés hűségének hiánya. Mint elmondta, hazánkban a hipertóniás betegek 40 százaléka nem váltja ki a gyógyszereit a terápia második hónapját követően, ezért azt javasolják az orvoskollégáknak, hogy pácienseiket havi gyakorisággal rendeljék vissza, és hívják fel figyelmüket a terápiahűség fontosságára. **Prof. Dr. Járai Zoltán**, a Magyar Hypertonia Társaság főtákará mindehhez hozzátette: meg kell értetni a betegekkel, hogy a hipertónia és a társbetegségek elleni küzdelemnek legalább olyan fontos része az egészséges életmód, mint a jól beállított gyógyszeres terápia. A szakemberek idén a sófogyasztás csökkentésére, a fizikai aktivitás fokozására és az elhízás leküzdésére kívánják ösztönözni a betegeket. Mindennek betartásával az érintettek tevételesen hozzájárulhatnak a szedett gyógyszerek hatékonyságának növeléséhez, a vérnyomás célérték eléréséhez és közérzetük javulásához.

Munkatársunktól