

A MAGAS VÉRNYOMÁS (HIPERTÓNIA)

A magas vérnyomást ahhoz hasonlíthatjuk, amikor túlságosan sok folyadék kering egy túlságosan szűk öntözőcsőben. Az érfalak minden egyes szívösszehúzódnáskor nagyobb megrázkódtatást állnak ki, mint amire méretezték őket. Ennek következtében az érfalak apránként sérülnek, megrepedeznek, hasadoznak, s kész az érrendszeri baleset.

A vérben keringő zsírok hajlamosak a sérült érfalakhoz kötődni. A zsiradékkal és koleszterinnel telített sejtekből azután meszes lerakódások, plakkok képződnek, amelyek beszűkítik az erek keresztmetszetét. A szűkületen át a vér lassabban áramlik, könnyebben megalvad, s ily módon rögösödés, trombózis keletkezhet. A szív koszorúereit főképpen ez a rögösödés veszélyezteti - ez az infarktus közvetlen oka. Az agyi erekben is kialakulhat trombózis, de ott szakadás, vérzés is előfordul. Ezeket nevezzük összefoglaló néven agyi érkatasztófának vagy sztróknak. Másrészt az állandó magasabb nyomás ellenében a szívnek nagyobb munkát kell végeznie. Ez a fokozott terhelés egy idő után a szívizomzat kimerüléséhez, szívelégtelenséghez vezet.

Mindezekből nyilvánvaló, hogy a magas vérnyomás nemcsak betegség, hanem más, igen súlyos betegségek rizikófaktora is egyben. Ezért rendkívül nyugtalanító tény, hogy a magas vérnyomás igen gyakran tünetmentes, a betegek mintegy 50%-ának egyáltalán nincs panasza. Ezért igen nagy szerepük van - a korai diagnózis és kezelés szempontjából - a szűrővizsgálatoknak.

Mikor beszélünk magas vérnyomásról?

Az Egészségügyi Világszervezet meghatározása szerint magas vérnyomásnak tekinthető, ha a felső érték magasabb, mint 140 Hgmm, az alsó érték pedig meghaladja a 90 Hgmm-t. (A felső érték, melyet szisztolés vérnyomásnak is nevezünk a szív összehúzódnásakor, az alsó, diasztolés érték pedig a szív elernyedésekor mért vérnyomás.)

Egy alkalommal mért magasabb vérnyomás még nem jelent betegséget, hiszen a vérnyomásmérésnél azt is figyelembe kell venni, hogy vérnyomásunk az ideges feszültségtől függően változik, és a vérnyomás mérése önmagában is izgalmat okozhat. Van, akire nagy hatást gyakorol az orvosi rendelő és az orvos maga (különösen, ha a paciensekkel ellenkező nemű), és ez meghamisítja az eredményt. Előfordul olyan eset is, hogy valakinek *csak* az orvosi rendelőben magas a vérnyomása ezt "fehér köpeny hipertóniának" nevezzük. (Szerencsére ma már jó minőségű, megbízható, könnyen használható vérnyomásmérők kaphatók házi használatra is.) Ismételten magasabb vérnyomás azonban kivizsgálásra, kezelésre szorul.

Lássuk tehát a magas vérnyomás betegség **okait!**

Az esetek mintegy 90%-ában maga a vérnyomás-emelkedés jelenti a betegséget. A fennmaradó kb. 10%-ban a magas vérnyomás nem önálló betegség, hanem valamilyen más betegség (vesebettség, hormonális zavar) tünete. A kivizsgálásnak az a célja, hogy ezeket a betegségeket kizárják. Ilyen esetekben ugyanis a gyógykezelés lényege nem a vérnyomás beállítása, hanem az alapbetegség gyógyítása.

A kivizsgálás során általában nem találunk magas vérnyomást okozó betegséget, hiszen - mint említettük - 90%-ban maga a magas vérnyomás a betegség. Kialakulásában számos tényezőnek van szerepe: nem elhanyagolható az öröklött hajlam, az étkezési szokások, különösképpen a fokozott sófogyasztás, az elhízás és a dohányzás. Mindezeket a tényezőket számításba kell venni, ha a magas vérnyomás kialakulásának okát keressük. A lelki tényezők, a stressz szerepe ezekben a látszólag objektív testi okokban is tetten érhető: gondoljunk csak a dohányzás vagy az étkezés feszültségoldó hatására!

Régóta ismert, hogy az ismétlődő izgalom, a tartós feszültség az artériás vérnyomás emelkedéséhez vezet. Ezt észlelték Leningrád lakói a város ostroma alatt. A II. világháborúban az Afrikában harcoló brit katonák 30%-ánál alakult ki magas vérnyomás, mely a háború után is

fennmaradt. Még az állatoknál is kialakulhat az elhúzódó stressz következtében betegség: a szünet nélküli kutyaugatásnak kitett macskáknál az esetek 50%-ban emelkedett a vérnyomás.

Az okok vizsgálata után nézzük a betegség kialakulásának **folyamatát!** A magas vérnyomás kialakulásának kezdetén csak bizonyos helyzetekre, megterhelésekre válaszol szervezetünk vérnyomás emelkedéssel. Személyiségüinktől, vérmérsékletüinktől, valamint megelőző élettörténetüinktől függ, hogy pontosan milyen helyzetek, milyen gyakorisággal és milyen tartósan váltanak ki vérnyomás-emelkedést. Vagyis attól, hogy mit élünk meg stresszként, illetve hogyan tudunk megbirkózni vele. A stresszreakció nagyságától, tartamától és gyakoriságától függően azután a betegség rögzül, okaitól függetlenné válik, és kialakul az állandó magas vérnyomás.

A korábbiakban láttuk, hogy a menedzser folyamatosan zaklatott, stresszekkel terhelt életmódot folytat. Egyenesen vezet tehát az út a magas vérnyomáshoz? Nem szükségképpen. Hiszen *nem* minden leningrádi betegedett meg, a brit katonák *70%-a egészséges maradt*, sőt, a macskáknak is *csak 50%-a* válaszolt magas vérnyomással a krónikus stresszre. Tehát - nem győzöm elégszer ismételni - nem a stressz betegít meg, hanem a rá adott túlzott vagy hibás reakció.

Melyek azok a **személyiségjegyek**, amelyek különösképpen hajlamosítanak magas vérnyomásra?

A betegek egy része rendkívül nyugodt természetű. Róluk mondják, hogy "fát lehet vágni a hátán". Erősen azonosul hivatásával, barátságos, rendkívül alkalmazkodó. A munkájával járó stresszt nem veszi tudomásul, még önmaga előtt is letagadja. Negatív érzéseit, indulatait sem éli meg, a konfliktusokért, kudarcokért önmagát okolja.

A betegek másik csoportja túlzottan érzékeny a stresszre, a mindennapi élet izgalmaira. A világot fenyegetőnek, ellenségesnek éli meg, ezért az apró kellemetlenségeket személyes sértésként értékeli. Hajlamos a bolhából elefántot csinálni. Túlzottan aggodalmaskodik, ott is legyőzendő akadályt lát, ahol pedig egyenes út vezet a siker felé. Mindemellett mindezt jelentős - túlzott - önuralommal leplezi. Negatív érzéseit nem meri, nem tudja, nem akarja kifejezésre juttatni.

A harmadik csoport voltaképpen indulatos, kötekedő természetű. Gyakran kerül konfliktusba környezetével. Azonban túlzottan fél indulatos természetétől, semhogy konfliktusait nyíltan vállalhatná. Ezért indulatait elfojtja, s konfliktusai elől túlzott aktivitásba, szüntelen tevékenységbe menekül.

Látható, hogy a magas vérnyomásos betegek között gyökeresen eltérő, látszólag teljesen ellentétes személyiségvonásokkal rendelkező emberek találhatók. Mi az a közös vonás, ami mégis szembetűnik? Mindhárom csoportra jellemző hogy nem képes elfogadni, illetve társadalmilag elfogadható formában kifejezni saját negatív érzéseit, indulatait.

Lehet-e változtatni az említett személyiség-jegyeken? Úgy gondolom igen, és mindez tanulható. Az első és legfontosabb lépés, hogy fogadjuk el: *vannak* negatív érzéseink, indulataink. Nincsen abban semmi rossz, ha haragszunk, dühösek, elkeseredettek, csalódottak vagyunk. Fogadjuk el, sőt azonosítsuk magunkban ezt az érzést. Azután próbáljuk meg - kultúráltnan, társadalmilag elfogadható formában - ki is fejezni.

Sok probléma forrása, hogy az emberek a konfliktusokat elkerülhető, sőt elkerülendő "rossznak" tekintjük. Pedig a konfliktus az élet, a változás feltétlen velejárója. A jól kezelt, megoldott és ezáltal meghaladott konfliktus a fejlődés motorja lehet mind a családi kapcsolatokban, mind a munkahelyen, üzleti vállalkozásban. Segítője lehet egy új, jobb minőségű együttműködés kialakításának.

Meg kell tehát tanulni a konfliktuskezelés önérvényesítő, asszertív módját. Az asszertív (magabiztos), agresszív és nonasszertív (bizonytalan) viselkedésmódok elkülönítése rendkívül fontos. Jelentős gátja lehet ugyanis a hatékony viselkedésnek az a vélekedés, amely az önérvényesítést a tolakodó önzéssel és agresszivitással azonosítja. A magabiztos, asszertív egyén képes igényeinek közlésére, jogaiért való kiállásra oly módon, hogy közben mások igényeit, érzéseit és érdekeit is figyelembe veszi. Konfliktusok esetén ezek megoldására és nem a konfliktust okozó egyén erkölcsi megsemmisítésére vagy leértékelésére törekszik. Az agresszív fellépés nem a

konfliktusra irányul, hanem annak okozójára, míg a nonasszertív, magabizonytalan önnön érdekképviseletére nem képes egyént az jellemzi, hogy nem tud kiállni jogaiért, konfliktus esetén sem tudja kifejezni érzéseit, igényeit, s ezért rengeteg sérelem, kudarc éri. Ha megtanuljuk asszertíven kifejezni érzéseinket, megoldani konfliktusainkat, nemcsak hatékonyabbak leszünk, hanem elkerülhetjük számos betegség - köztük a magas vérnyomás bekövetkezését is.

Kezelés

Mit tehetünk, ha már kialakult a magas vérnyomás? Az ember hajlamos betegségeit bagatellizálni - különösen akkor, ha nem okoz észrevehető panaszokat, tüneteket. Voltaképpen tökéletesen érthető, ha egy panaszmentes ember nem tekinti betegnek magát, és idegenkedik a tartós - talán egy életre szóló - gyógyszeres kezeléstől. Ezért esetenként feleslegesnek tartja, és felfüggeszti a gyógyszerek szedését. Különösen akkor, ha a helyreállított, normális vérnyomással átmenetileg rosszabbul érzi magát, hiszen szervezete magasabb értékekhez szokott.

Pedig a magas vérnyomást komolyan kell venni! A jól beállított vérnyomás nem csökkenti a várható élettartamot, nem rontja az életminőséget. Kezelés nélkül azonban igen súlyos szövődmények - infarktus, sztrók - várhatók! Felelőséget vállalva önmagunkért, vállaljuk az önellenőrzést, a rendszeres otthoni vérnyomásmérést!

Vigyázat! Ne vigyük túlzásba! Ne legyünk a vérnyomásmérő rabjai! Ne mérjük naponta többször a vérnyomásunkat, legfeljebb a gyógyszerbeállítás időszakában! Később elegendő hetente egy-két mérés. Ne vegyünk fel "beteg" életformát sem! A túlzott betegségtudat ugyanolyan káros, mint a bagatellizálás, hiszen a tartós szorongás ronthatja az alapbetegséget, s fokozhatja a szövődmények kockázatát.

Ne hagyjuk el a gyógyszert magunktól, még akkor sem, ha a vérnyomásmérő rendszeresen normális értéket mutat. A legtöbb vérnyomáscsökkentő gyógyszer csak fokozatosan hagyható el, a hirtelen leállítás veszélyes vérnyomáskiugráshoz vezethet.

Próbáljunk meg változtatni életmódunkon annak érdekében, hogy csökkentsük a magas vérnyomás kialakulásában és fenntartásában szerepet játszó tényezőket. Csökkentsük az ételek a sózását, mert a só a szervezetben vizet köt meg, így növeli a keringő vérmennyiséget és a vérnyomást is. Szabaduljunk meg túlsúlyunktól! 10 kilós fogyás akár 20 Hgmm-rel is csökkentheti a vérnyomás nehezen befolyásolható alsó értékét! Mérsékeljük, ha lehet hagyjuk el a dohányzást. Két cigaretta elszívása után az alsó érték 10-20, a felső 5-15 Hgmm-rel is nőhet. (Tudom, hogy mindezt jóval könnyebb tanácsolni, mint megtenni. Hiszen a dohányzás, de esetenként a nassolás is jelentős feszültségoldó hatással rendelkezik. Ezért a leszokás illetve a fogyókúra átmenetileg fokozza feszültségünket, és átmenetileg még emelheti is a vérnyomást. Hosszú távon azonban bizonyosan megéri!)

A magas vérnyomásos betegeknek a gyógyszeres kezelés kiegészítésére különösen ajánlhatók a különféle relaxációs módszerek - autogén tréning, progresszív relaxáció - mivel kiválóan alkalmasak a feszültség, a szorongás kóros köreinek áttörésére. A relaxációs gyakorlatok során nemcsak izmainkat lazítjuk el, hanem megtanuljuk kontrollálni szerveink működését. Szabályozhatjuk, lassíthatjuk szívünk működését, megtanuljuk kitágítani ereinket, s ezáltal csökken a vérnyomás. A relaxáló betegek általában jóval kevesebb gyógyszerre van szükségük a normális vérnyomás beállításához.

2005. 04. 08.