

Kõrgvererõhktõbi on ohtlik haigus

Stina Andok

Tõenäoliselt teab igaüks meist kedagi, kellel on kõrge vererõhk. Pahatihti peetakse kõrgenenud vererõhku seisundiks, mille pärast ei pea liialt palju muretsema. Kõrgvererõhktõbi on aga tõsine haigus, millel võivad olla pöördumatud tagajärjed.

Kõrge vererõhuga seonduvat ohtudest ning viisidest, kuidas neid ohtusid vältida, rääkis Rapla haigla siseosakonna arst dr **Liis-Mail Moora**.

Mis on vererõhk?

Vererõhk on südame töö näitaja, mida saab mõõta numbrides. Südame ülesanne on pumbata verd veresoontesse. Verevooluga tekib veresoontes rõhk. Veresoontesse tekkivat rõhku nimetataksegi vererõhkuks. Vererõhu numbrilised näitajad olenevad südame lihase jõust ja veresoonte seinte toonusest.

Kuidas tekib kõrge vererõhk?

Kõrge vererõhk tekib, kui nii suuremate kui ka väiksemate arterite seinte toonus on tõusnud, mille tõttu peab süda pumpama verd veresoontesse tugevama jõuga.

Vererõhk tõuseb, kui inimesel on liiga kõrge kehakaal, pikaajaline stress või vaimne pingeline.

Eriti peavad eeltooduga arvestama ja püüdma riskitegureid vältida inimesed, kelle lähisugulastel esineb kõrgenenud vererõhk. Päriliku eelsoodumuse korral tekib kõrgvererõhktõbi kergemini.

Kõrgvererõhutõve põhjuseks võib olla ka mõni haigus, näiteks neeruhaigused, hormonaalsed häired jm.

Millist kahju teeb kõrge vererõhk?

Püsivalt kõrge vererõhk on südamele lisakoormus, väsitades üleliia südant. Veresoonte lupjumine omakorda halvendab kogu organismi verevarustust.

Kõrge vererõhu korral ei teki alati kohe enesetunde häireid ega nähtavaid haigusilminguid, kuid süda ja veresoone 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 nn rinnaangiini ehk steno-

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 korra aastas.

Kuidas kaitsta südant kõrge vererõhu eest?

Tähtis on füüsiline aktiivsus. Regulaarne liikumine aitab hoida kehakaalu kontrolli all, ergutab ainevahetust, mõjutab soodsalt vererõhku.

Toit peaks olema tervislik, sisaldama rohkesti kiudaineid, vähe soola ja vähe tahkeid rasvu. Vältida tuleb alkoholi liigset tarbimist, sest alkohol suurendab kehakaalu ja kiirendab veresoonte lupjumist. Südamesõbralik toit vähendab vere kolesteroolisisaldust, vererõhku ja kehakaalu.

Suitsetamine kiirendab veresoonte lupjumist, vähendab vere hapnikusisaldust, suurendab vere hüübivust ja trombiohtu. Seega tekib suitsetades suur oht südameinfarkti ja ajuinsuldi haigestumiseks. Iga organism vajab puhkust. Küllaldane puhkus vähendab stressi ja seega ka kõrge vererõhu tekke ohtu.

kardiana, südameinfarktina ning ka äkksurma. Kõrgenenud vererõhk võib tekitada südamepuudulikkust, neerupuudulikkust, ajuinsuldi. Võib tekkida südame lihase paksenemine, mis kahjustab südame tööd ja sellega kogu organismi.

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. Üle 70-aastastel võib vererõhk olla 150/85 mm Hg.

Kui sageli peab vererõhku kontrollima?

Iga täiskasvanu peaks

Mida rohkem on jah-vastuseid, seda parem südamele. Ei-vastused näitavad, mida saaks muuta paremaks. Kõike ei tarvitse muuta kohe ja korraga. Alustada tasuks sellest, mis tundub kõige lihtsam.

KÜSITLEN ENNAST

	JAH	EI
Ma söön enamasti väherasvast toitu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma söön enamasti vähesoolaseid toite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma söön iga päev juurvilju, puuvilju, marju	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma söön harva rasvaseid kooke ja saiakesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma kasutan taimerasva ja toiduõli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma liigun iga päev vähemalt pool tundi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma ei suitseta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma ei joo ülemäära alkoholi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma puhkan ja lõõgastun küllaldaselt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma olen tavaliselt heas meeleolus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma oskan stressiga toime tulla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma tean oma vere kolesteroolinäitu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma tean oma vererõhunäitu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minu kehakaal on normis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Küsitluse allikas: www.kliinikum.ee



PEREPÄEV
Vesiroosi terviserajal
23. aprill kell 11–14

Registreerimine.
Sillen Sindoneni
tervisevõimlemine.

PEREDE PÕNEVUSRADA
koos spordiklubidega.
Erinevad rajapikkused ning
tervise- ja liikumisalased
ülesanded.

Päeva juhhib **Jänku-Johanna**.

Sadolin Spordihoones on avatud
lastehoid ja kohvik.

Osalejatele üllatused ja kingitused.

Info tel 5886 6009,
anneli.parna@rapla.ee
www.rapla.ee

Osalemine TASUTA

SÜDAMEKUU
LIIGU KOGU SÜDAMEST

Liitu Facebookis üritusega
"Aprillis liigun poole rohkem"



21. APRILLIL
KELL 21.00

**TULE
JOOKSMA!**

tule koos sõprade,
töökaaslaste või perega.

registreeri oma viieliikmeline võistkond:
vaino.maasalu@kohila.ee või tel 5556 0086 Väino Maasalu

**KOHILA
SÜDAMEPÄEV**
24. APRILL 2016

12.00 virgutusvõimlemine vana
vallamaja ees, millele järgneb
kepikõnd, kõnd ja jooks. Võimalus
valida erinevate distantside vahel.
Päeva jooksul on võimalik mõõta
ka vererõhku ja veresuhkrut.
Kasutamist ootab ka väljõusaal.

LISAINFO
WWW.KOHILA.EE
VÄINO MAASALU 5556 0086



SÜDAMEKUU
LIIGU KOGU SÜDAMEST

Liitu Facebookis üritusega
"Aprillis liigun poole rohkem"