

# Magasvérnyomás (Hipertónia)

---

*Célértékek, önsegítés, gondozás*



# Vérnyomásértékek, fokozatok

Optimális vérnyomás	<120/80
Normális vérnyomás	<130/85
Magas-normális vérnyomás	130–139/85–89

## *Kóros vérnyomásérték (hipertónia):*

I. fokozat (enyhe hipertónia)	140–159/90–99
II. fokozat (középsúlyos hipertónia)	160–179/100–109
III. fokozat (súlyos hipertónia)	>180/110

## *Otthoni ön-vérnyomásmérés:*

Normális nappali vérnyomásérték:	<135/85
----------------------------------	---------

# Mik a veszélyei?

- A szívinfarktus kockázata emelkedik, a vérnyomásértékekkel egyenes arányban
- Az agyérgörcs kockázata emelkedik, a vérnyomásértékekkel egyenes arányban
- A súlyos érszűkület kockázata emelkedik, a vérnyomásértékekkel egyenes arányban
- Hosszú távon szív- és veseelégtelenséghez vezet

# Önsegítés

- **Étrend:** Tápláló, de zsírszegény táplálékot fogyasszon!
- **Só:** Tegye el a sótartót, csak annyi sót fogyasszon, amennyit az étel sózás nélkül tartalmaz!
- **Elhízás:** Igyekezzen fenntartani ideális súlyát!
- **Alkohol:** Lehetőleg semennyi szeszt se fogyasszon, vagy ha igen, csak kis mennyiségben!
- **Izgalom:** Kerülje az izgalmat és túlterhelést!
- **Testmozgás:** Rendszeresen végezzen testmozgást!
- **Dohányzás:** A dohányzás nem emeli meg a vérnyomást, de szívbetegség kockázati tényezője, tehát hagyja abba!

# Magasvérnyomás esetén

## Javasolt szűrővizsgálatok/gyakorisága:

- Otthoni vérnyomásmérés Legalább hetente
- Vérvizsgálat Évente
- Szemészeti vizsgálat Kétévente
- EKG Kétévente
- Nyaki ultrahang Kétévente

Éljen

140/90 Hgmm

alatt!!!!

Összeállította: Dr. Cserni István

---

Copyright 2013. Cserni-Med Bt.

