

## HÜPERTOONIA

### Hüpertoonia

Kõrge vererõhk ehk hüpertoonia. Kõrgenenuks peetakse vererõhku, mis korduvatel mõõtmistel ületab normiks peetava piiri.

Süda on lihased elund, mis pumbates verd kõikjale organismi, peab töötama kogu elu. See, millist rasket tööd süda igapäevaselt teeb, me tavaliselt ei taju enne, kui süda jääb haigeks.

Kõikides veresoontes toimuvad elu jooksul muutused: veresooneid lubjastuvad ja ahenevad. Samuti lubjastuvad ja ahenevad need veresooneid, millest süda ise verd saab. See on paratamatu, vananemisega kaasnev protsess, kuid suurel määral sõltub Teist, kui kiiresti need muutused organismis kujunevad.

Südamehaigustel on teatud kindlad riskifaktorid nagu suitsetamine, kõrge vererõhk, kõrge kolesteroolisisaldus veres, ülekaalulisus, vähene kehaline aktiivsus, meessugu, pärilikkus, vanus ja varem läbipõetud südamehaigus. Teil on võimalik mõjutada osasid riskifaktoreid, olles mittersuitsetaja, süüa vähese rasvasisaldusega toitu, kontrollida oma vererõhku ja hoida vererõhk normis ning liikuda regulaarselt.

### Vererõhk

On surve, millega süda verd mööda artereid kehasse laiali pumpab. Vere ringlemiseks vajaliku rõhu tekitavad südame kokkutõmbed. Vererõhk on erinevates kehapiirkondades pisut erinev, südamest tulevate vererõhule vastab enam-vähem see tulemus, mille saab käsivarrelt mõõtes. Kui aga mõõta näiteks näpult, on rõhk juba madalam.

Süda lööb 60-90 lööki minutis ja pumpab verd kogu organismi. Iga löök koosneb süstolist ja diastolist. Vererõhu väärtus koosneb kahest numbrist, näiteks 120/80. Esimene arv näitab südame jõudu vere pumpamise ajal (süstoolne rõhk), teine südame jõudu lõõgastusseisundis, südamelöökide vaheajal (diastoolne rõhk). Normaalne vererõhk on hea tervise oluline komponent. Vererõhk muutub päeva jooksul sõltuvalt inimese aktiivsusest, stressist ja erutusseisundist.

### Vererõhu väärtused

Normaalne	<130/<85
Piiripealne	130 – 139/85 – 89
Kõrge	>140/>90

Piiripealsete vererõhu väärtuste korral tuleks vererõhku kontrollida vähemalt kord aastas ja püüda jälgida tervislikke eluviise. Samuti tuleks vererõhku kontrollida vähemalt kord aastas, kui lähisugulastel on teada kõrgvererõhutõve, südameinfarkti või ajuinsuldi esinemine.

Teil on kõrge vererõhk ehk hüpertoonia, kui vererõhu väärtused püsivad kõrgel ka siis, kui olete rahulik ja lõdvestunud.

### Kuidas teada saada, et Teil on kõrge vererõhk?

Kõrgenenud vererõhu korral ei esine tavaliselt mingeid erilisi haigusnähte. Ainus viis kõrgest vererõhust teada saamiseks on teada oma vererõhu väärtust. Seetõttu tuleb vererõhku korrapäraselt kontrollida.

### Miks tuleb kõrgenenud vererõhku ravida?

Püsivalt kõrge vererõhk on lisakoormuseks südamele ja kahjustab veresooneid, kiirendades oluliselt veresoonte lubjastumist. Te võite ennast tunda tervena ja Teil ei esine mingeid haigusnähte, kuid hüpertoonia tagajärjeks võib olla ajuinsult, südamelihase infarkt, südamepuudulikkus, neerude kahjustus või pimedaks jäämine.

Kõrgvererõhutõbe saab ravida ja kontrolli all hoida kasutades erinevaid ravimeid, millest osasid kasutatakse ka südamepuudulikkuse sümptomite tekke või süvenemise takistamiseks. Korralik ravimite tarvitamine vähendab südame töö nõrgenemist ja haigusnähtude (õhupuudustunde, füüsilise koormuse, nagu näiteks jalutamise järgselt tekkiva väsimuse või pahklude ja jalalabade turse) süvenemist. Neil haigetel on väiksem tõenäosus sattuda südamepuudulikkuse tõttu haiglasse ning väheneb südameinfarkti tekkerisk.

Vererõhu ravimiseks kasutatavad rohud laiendavad veresooneid, nii on südamel kergem pumbata verd kõikidesse kehaosadesse. Veresoonte laienemise tõttu vererõhk langeb. Paljudel südamepuudulikkusega patsientidel aitavad ravimid tõsta südame töö jõudlust.

Kõrgvererõhutõve korral tuleb ravimit võtta iga päev ka siis, kui enesetunne on hea. Ainult kestev, aastapikkune ravi aitab vähendada tüsistuste riski.

Ka ravimit võttes on tähtis olla mittersuitsetaja, kehaliselt aktiivne ning piirata soola hulka toidus.

## **Soovitused eluviiside muutmiseks**

### **1. Muudatused toiduvalikus**

Vererõhul ja keedusoola (naatriumkloriid) rohkel tarvitamisel on uuringutega kindlaks tehtud seos. Kahjulik on soolas sisalduv naatrium. Liigne sool koormab neerusid ja tõstab vererõhku. Soovitatav soolakogus vererõhuhaigetel on kõige rohkem 5 g ööpäevas. Ärge tarbige konserveeritud toite, eriti valmis suppe ja puljongeid, sest nendes on tavaliselt äärmiselt kõrge naatriumisisaldus. Soola tarvitamise vähendamine annab tulemusi 1-2 kuu jooksul. Ilma soolata toit tundub sellega mitteharjunule maitsetuna. Toitu maitsestatatakse teiste maitseainetega, näiteks pipra, sidrunimahla ja maitsetaimedega.

Rohkelt küllastunud rasvu sisaldav toit võib tõsta vererõhku. Vererõhupatsientidele soovitataksegi väherasvast toitu. Toidurasvast saadavad kalorit peaksid päevaste kalorite hulgast moodustama 25-30%, kusjuures küllastunud rasvad ei tohiks ületada 1/3 päevasest rasvakogusest. Kasulik on lisada igapäevasesse menüüsse seemned, pähklid, mandlid, mõõdukas koguses oliive (arvestada soovitusliku 25-30% sisse).

Koguseliselt kõige enam tuleks tarvitada köögivilju, juurvilju, kaunvilju, marju ja puuvilju. Taimsetes toodetes on palju kaaliumi, mis tuleb kasuks vererõhu alanemisele ja kiudaineid, mis aitavad langetada kolesteroolitaset.

Teraviljatoodetest eelistada täisteraviljatooteid nii putrude, helveste, jahu kui ka leiva valikul. Lihavalikus on soovitatav eelistada linnuliha (näiteks kana, kalkun) ja kalaliha (näiteks lõhe, makrell, heeringas, sardiin) ning vaid aeg-ajalt (2-3 korda kuus) väherasvast punast liha. Joogiks sobib kõige paremini puhas gaseerimata vesi.

### **2. Ülekaalu vähendamine**

Saleduskuuri sooritamise oluline vererõhupatsientidele, kuna see alandab paljudel juhtudel tüsistuste vererõhku. See ei tähenda ainult ühekordset saleduskuuri, vaid püsivat eluviisimuutust. Kiire kõhnumine ei anna püsivat rõhu alanemist. Sobiv kaalu alanemiskiirus on umbes 500g nädalas. Kaalu alandamisele peab püstitama realistlikud eesmärgid. Ülekaalu vähendamiseks saab mõjutada teisi südame- ja veresoontehaiguste riskitegureid.

### **3. Regulaarne liikumine**

Regulaarne liikumine aitab ülekaalu vähendamisel, parandab füüsilist seisundit, hoiab ära vererõhu kõrgenemise ning tugi- ja liikumisorganite haigused. Liikumisharjutusteks piisab kolmest- neljast korrast nädalas, mil 30 – 45 minuti jooksul harrastatakse regulaarselt korduvat energilist liikumist nagu kõndimine, sõudmine, suusatamine ja sörkjooks, mis põhjustavad hingeldamist ja kergelt higistamist. Vererõhule mõjub positiivselt ka koduse majapidamise eest hoolitsemine nagu koristamine, aiatööd, marjul käimine ja remonditööd.

### **4. Alkoholi tarbimise vähendamine**

Alkoholi tarbimisel ja vererõhul on täheldatud selget seost. Alkoholi kuritarvitamine on keskne tegur vererõhu kõrgenemisel, mistõttu selle regulaarset tarvitamist tuleb vähendada.

### **5. Suitsetamisest loobumine**

Suitsetamine suurendab vereringeelundkonna haiguste ohtu. Kõrgenenud vererõhuga seotult kasvab oht mitmekordseks, seetõttu tuleks suitsetamine lõpetada.

 **Terve süda aitab olla aktiivne ja elust rõõmu tunda**

Koostatud: Sisehaiguste kliinik, õde Kaie Kütt 2010

Ajakohastatud: Sisehaiguste kliinik, Kersti Ossaar 2022