

# MAGAS VÉRNYOMÁS ÉS CUKORBETEGSÉG

DR. STRÉNYER FERENC



AZ OKTATÓANYAG A MAGYAR DIABETES TÁRSASÁG VEZETŐSÉGE MEGBÍZÁSÁBÓL,  
A SANOFI TÁMOGATÁSÁVAL KÉSZÜLT

KÉSZÍTETTE A MAGYAR DIABETES TÁRSASÁG EDUKÁCIÓS MUNKACSOPORTJA

Magas vérnyomásról (hipertónia), általában akkor beszélünk, az egészségügyi világszervezet (WHO) meghatározása alapján, ha a vérnyomás három különböző alkalommal mérve, nyugalomban eléri vagy meghaladja a 140/90 Hgmm-t. Cukorbetegéknél viszont a hosszú távú cél életkortól függetlenül a 130/80 Hgmm alatti vérnyomás elérése.

A felnőttkorban kezdődő (2-es típusú) cukorbetegeknek több mint kétharmada hipertóniás. A fiatal korban kezdődő (1-es típusú), csak inzulinnal kezelhető cukorbetegekben a magas vérnyomás előfordulása kezdetben nem gyakoribb, mint az átlagnépességben. Ha 1-es típusú cukorbetegnél magas vérnyomás jelentkezik, az már általában kezdődő vesekárosodásra utalhat.



## MIÉRT 130/80 A CÉL?

A cukorbetegség és a mellé társuló zsíryanycsere-zavar észrevétlenül károsítja az érbelhártyát (endotélium) és korán elindíthatja az érlemezsedés folyamatát. Ilyenkor az erek falára, melyet rugalmas csőrendszerként képzelhetünk el, nehezedő legkisebb többletnyomás is tovább fokozhatja a bajt. Többszörös lehet az érelzá-

ródás így, pl. a szívinfarktus vagy a szélütés kockázata. Ezek a szövődmények a hosszú távon rosszul kezelt betegeknél sajnos minden előjel nélkül, hirtelen, teljes jóllét közepette alakulhatnak ki. Cukorbetegeknél tehát a vérnyomást mindenképpen 130/80 Hgmm alá kell csökkenteni, ha vesekárosodás is van, az érték 120/75 Hgmm-nél alacsonyabb legyen! Ez az a határ, mely alatt a szövődmények előfordulásának kockázata minimális. Néhány Hgmm is hosszú távon életet menthet. Pl. az alsó határ (diasztolés érték) 85-ről 80 Hgmm-re való tartós csökkentése cukorbetegeknél kétharmadával csökkenti a szívinfarktus és a halálozás esélyét.

## HOGYAN KEZELJÜK?

Fontos az életmód-változtatás. A túlsúlyos beteg testsúlyát igyekezzen csökkenteni. 10 kg fogyással 10 Hgmm-el lehet kevesebb a vérnyomás! Emeljék a diéta rosttartalmát, csökkentsék a kalória, a zsír, valamint a konyhasó bevitelét! Fogyasszanak mindennap többször zöldséget, gyümölcsöt! Ezek a „mediterrán” diéta alapjai. A magyaros konyha mindig „túlsóz”, ezért soha ne alkalmazzanak „extra” sózást. Növeljék a fizikai aktivitást! Az alkohol- és kávéfogyasztást csökkentsék! A dohányzást mindenképpen próbálják meg abbahagyni! Az olyan gyógyszereket, amelyek ismertén emelik a vérnyomást vagy a vércukor szintjét (pl. mozgásszervi panaszokra alkalmazott gyógyszerek) ne szedjenek tartósan! Enyhe vagy közepesen magas vérnyomás, az előbbi rendszabályok beépítésével mindennapjaikba, akár normalizálódhat is.



## MIKOR ADUNK GYÓGYSZERT?

Ha a cukorbeteg vérnyomása ismételt mérésekkel bizonyítottan 140/90 Hgmm feletti, azonnal meg kell kezdeni a gyógyszeres kezelést. Ha a vérnyomás 130-140/80-90 Hgmm közötti, életmód-változtatást tanácsolunk, vagyis nem gyógyszeres kezelést javaslunk. Három hónap múlva, ha az értékek nem normalizálódnak, vagyis a vérnyomás 130/80 Hgmm feletti, gyógyszeres kiegészítés szükséges. Ez általában egy életre szól! A gyógyszerek természetesen itt sem helyettesítik a helyes életmódot!

## FONTOS AZ ÖNELLENŐRZÉS!

A magas vérnyomás a cukorbetegséghez hasonlóan olyan idült betegség, mely többnyire sokáig nem jár panaszokkal, tünetekkel. A közhiedelemmel ellentétben fejfájás, szédülés, orrvérzés általában csak igen magas vérnyomás esetén, de akkor sem mindig jelentkezik. Előbbiekből következik, hogy mivel a beteg a vércukor- és a vérnyomásértékeit az igen szélsőséges eseteket kivéve nem érzi meg, az egyetlen lehetőség a mérés, az eredmények ellenőrzésére. Saját otthoni vérnyomásmérővel mért vérnyomásértékek nagy segítséget nyújthatnak az ideális kezelés megtalálásában.