

## **Első lépés, a családdorvosnál**

**Írta: Dr. Antalics Gábor**

**kulcsszavak: hipertónia, családdorvos, együttműködés**

Sokan élnek a nem kezelt hipertónia okozta érszövődmények „időzített bombájával” a szervezetükben. Az életet gyakran megnyomorító következmények – szívinfarktus, agyembólia, agyvérzés – lényegesen csökkenthetők lennének, ha bizonyos kor után legalább évente, a határérték közelében gyakrabban mindenki méretné vérnyomását.

Legtöbbször véletlenszerűen derül ki, minden panasz vagy tünet nélkül, hogy magas a vérnyomásunk. Baráti körben, családban esetlegesen bármilyen orvosi vizsgálat kapcsán végzett méréskor szembesülünk az eltéréssel.

Az első út ezek után a családdorvosi rendelőbe vezethet. Ott ténylegesen ellenőrzött vérnyomásmérővel, szakképzett személy által végzett többszöri méréssel erősíthető meg, vagy vethető el a probléma. Meg kell jegyezni, hogy lehetőség szerint minden orvos-beteg találkozás része lehet a vérnyomás mérése! Az egyéni mérési eredmények értékelése, esetleges otthoni önellenőrzések, különféle hosszabb távú monitor készülékekkel végzett ellenőrzések bizonyíthatják a betegség fennállását. A családdorvos az adatok értékelése során mondja ki a pontos diagnózist. Döntenie kell arról is, hogy önállóan képes-e kezelést indítani, vagy esetleg azonnali kivizsgálásra, kezelésre kell utalnia a páciensnek. A kivizsgálás része a pontos életmódfelmérés, a korábbi egyéni és családi kórelőzmények felderítése, az étkezési, az alkoholfogyasztási szokások megismerése.

Már itt számos olyan tanács, javaslat hangozhat el, amely vérnyomáscsökkentő hatású. Aki túlsúlyos, kezdjen fogyókúrába, mozogjon. A dohányos hagyja el szenvedélyét. Csökkentsük a fogyasztott alkohol mennyiségét, étkezzünk diétásan, egészségesebben! Fel kell térképeznünk, van-e már valamilyen szövődménye a fennálló magas vérnyomásnak, emiatt történhet laboratóriumi vizsgálat, beutalót kaphatunk szemészetre, ultrahangos vizsgálatokra, találkozhatunk szív- vagy vesegyógyász specialistaival, ideggyógyással is. Minden lelet értékelése után születhet döntés a gyógyszeres kezeléssel. A családdorvos eldöntheti milyen gyógyszer lesz a leghatékosabb, mekkora kezdő adaggal induljon a kezelés. Ismertetni kell a gyógyszerek várható hatását, de még inkább a mellékhatásait is. Hátra van viszont az egyik legnehezebb feladat, elfogadtatni a folyamatos orvos-beteg találkozások fontosságát, a kontrollvizsgálatok szükségességét. A feladat azért is nehéz, mert legtöbbször „csak” a vérnyomás magas, nincs tünet, nincs panasz, nincs betegségérzet. A tartós kezelés szükségességét és fontosságát számtalan orvosi ajánlás, javaslat, a kezelő orvos tudása és egyéni tapasztalata erősíti meg. Egy-egy tragikus környezeti példa is bizonyosság lehet a kezelés elfogadásához. Sok esetben fordul elő, hogy a beteg saját tragédiája eredményezi a későbbi kezelés elfogadást!

Mindez azt példázza, hogy a magas vérnyomás leküzdése közös feladat. Orvosnak és betegnek szövetséget kell kötni!!! Csak közös felelősségvállalás oldhatja meg a problémát,

előzheti meg a súlyos szövődmények kialakulását. Előfordulhat, hogy több gyógyszer együttes kombinációjára van szükség az ajánlott célvérnyomásérték eléréséhez. Makacs, kezelésre nem reagáló betegség esetén a családorvos megfelelő centrumba utalhatja a beteget, ahol további, még speciálisabb vizsgálatok mutathatják meg a legmegfelelőbb terápiás lehetőségeket. Ezeket a tanácsokat figyelembe véve még biztosabban kezelheti tovább betegeit az alapellátó családorvos. E komplex ellátási mechanizmus vezethet el oda, hogy jó vérnyomású, szövődményektől mentes, hosszú életű páciensek, és boldog, elégedett családorvosok találkozhatnak nap mint nap egymással.