

Hipertóniás betegek és nyári veszélyek

Írta: Dr. Antalics Gábor

Hypertonia Magazin 2016/2

kategória: Életmódváltás, tanácsok

Évek óta megfigyelhető praxisomban is, hogy betegeink vérnyomása nem csak a nap 24 órájában mutat változást, hanem befolyásolják az évszakváltások is. Ez leginkább az egyre melegebb nyári napokban nyilvánul meg.

Kánikula és a vérnyomás

Kánikulában az addig jól beállított betegek vérnyomása is alacsonyabbá válhat. Ennek oka, hogy a környezeti magasabb hőmérséklet hatására kitágulnak az erek, ami a vérnyomás csökkenéséhez vezethet. Ijedelmet okoz ez betegnek, hozzátartozóknak. Félelemre semmi ok, próbáljuk helyesen értelmezni a változásokat! A döntő tényező az, okoz-e bármi panaszt az alacsonyabb vérnyomásérték. Amennyiben a 100 Hgmm körüli szisztolés vérnyomásérték nem okoz szédülést, fejfájást, látászavart, mellkasi panaszt, fulladást, nem igényel változtatást a beállított kezelés. Amennyiben az említett tünetek jelentkeznek, megfontolandó a gyógyszeradagok csökkentése, de nem hirtelen elhagyása! Gyógyszereink – mivel a magasvérnyomás-betegség legtöbbször nem egy okra vezethető vissza, több tényező hatására alakul ki (multifaktoriális betegség!) – számos okot befolyásolnak, leginkább gátló hatással. Ha hirtelen marad el a gyógyszerhatás a szervezetben, a gátló hatások megszűnnek, egy túlprogramozott ellenszabályozás jelenhet meg, és ez a vérnyomás hirtelen, kiszámíthatatlan emelkedéséhez vezethet. Ez az úgynevezett visszacsapási reakció. Ez már valóban veszélyt jelent! Az is tény, hogy a mai modern vérnyomáscsökkentő gyógyszereink számos más jótékony hatással is rendelkeznek. Érvédelmet, vese-, szívvédelmet jelentenek, számos érkatasztrófa megelőzését biztosítják. Kár lenne nélkülözni ezeket a jótékony hatásokat!

Csökkenteni, de mit és hogyan

Javasolt lehet tehát a gyógyszeradagok átmeneti csökkentése, felezése, több gyógyszer szedése esetén lehetőség szerint lépcsőzetesen, egy-egy gyógyszernél alkalmazva.

Hogy melyik legyen az első, az függ a társuló egyéb betegségektől, már meglévő szövődményektől. Beszélje meg kezelőorvosával!

Ilyen esetben természetesen nagyobb a beteg felelőssége is, hiszen a változások nyomán követésére az egyéni, rendszeres önellenőrzés a megfelelő megoldás. Mindez kicsit hasonlít a cukorbetegek önellenőrzése folyamán kialakított kezelésváltoztatásokhoz, az inzulinadagok kisebb módosításához. Vagyis a betegségét jól ismerő, a kezelést elfogadó, megértő betegek esetében működhet ez a metodika jól.

Elegendő folyadék fogyasztása védi a szívet és a vesét

A nyári melegben különösen fontos, hogy eleget igyunk. A szomjazás, a folyadékvesztés csökkenti a keringő vér térfogatát, ami szintén alacsonyabb vérnyomást okozhat.

Feltételezhető, hogy a jótékony hatású gyógyszereink a gátló hatások révén csökkentik a szervezet védekező mechanizmusait, reakciókészségét. Ez a csökkent válaszkészség szintén eredményezheti a vérnyomás csökkenését, ezért fontos a megfelelő folyadékfogyasztás megtartása. Sajnos korosabb betegeink szomjúságérzete eleve csökkent. Nem azért kell folyadékot inni, mert szomjas az ember, hanem mert a szervezet számára elengedhetetlen a folyadékpótlás. Nagy nyári melegben akár 3 literre is nőhet a folyadékigény! Javaslom, tessék szem előtt tartani a kimért folyadékot, és a nap folyamán szomjúság nélkül is elfogyasztani az előírt, megszabott mennyiséget! A folyadékhiány a vérnyomásváltozáson túl nehézkessé teszi a keringést, „sűrűbb” vért kell áramoltatni az erekben, növekszik a szív terhelése, gyengülhet a vérpumpa működése, ritmuszavarok provokálódhatnak.

Tartósan túl kevés folyadék fogyasztása rontja a vesék vizeletkiválasztó képességét is, mérgeanyagok halmozódhatnak fel a szervezetben

Ha vízajtó tablettát (is) szed, konzultáljon kezelőorvosával mind a folyadékpótlásról, mind a szervezet kálium-, nátrium-egyensúlyának megőrzési módjairól.

Egyénfüggő hatások

Természetesen a nyárral, a meleggel nem minden betegben lesz alacsonyabb a vérnyomás. Találkozhatunk olyanokkal is, akiknek éppen emelkedik a vérnyomása, sőt a szerencséseeknek szinte semmi változást nem okoz a meleg idő. A változás páciensfüggő, de érdemes megfigyelni, ki melyik csoportba tartozik, hiszen ennek megfelelően igazíthatjuk, alakíthatjuk a kezelést.

Amire még figyelni érdemes

A hőhatáson túl nem feledkezhetünk meg a napfény ultraibolya sugárzása által okozott károsodásokról sem. A káros sugárzás bőrkárosító, esetleges bőrdaganatot provokáló hatását tartsuk szem előtt, óvjuk bőrünket! Emellett a szedett vérnyomáscsökkentőnek fényérzékenyítő hatása is lehet. Itt szintén legtöbbször egyéni kóros reakcióról van szó, de legyünk vele tisztában. Még óvatosabban napfürdőzzünk!

Visszatérő, szezonális figyelmeztetés, hogy felhevült testtel ne ugorjunk a hideg vízbe, fokozatosan merüljünk a hűsítő habokba. A magas vérnyomású, gyógyszert szedő ember veszélyeztetettsége ilyenkor is nagyobb.

Nyáron egyes fertőzések gyakrabban fordulnak elő, főként vírushelyzetből eredő hányással, hasmenéssel járó kórképekről van szó. Kisebbszámú bakteriális fertőzések, ételmérgezők is jelentkezhetnek. Ezek az állapotok is a folyadék-egyensúly felborulásával járnak, ezáltal alacsony vérnyomást is okozhatnak. Itt még hangsúlyosabb a folyadékpótlás erőltetése! A hipertóniás beteg ismét veszélyeztetettebb!

Másik gyakori fertőzőcsoport a légúti betegségek. Óvatosan bánjunk a légkondicionálással! Akár lakásban, akár gépkocsiban a túlzott hűtés légúti betegséget indíthat. Javasolható, hogy a környezeti hőmérséklethez viszonyítottan 4-5 fokkal csökkentjük csak a hőfokot, majd fokozatosan hűtsük környezetünket az optimális szintre. Ne feledkezzünk meg a készülékek karbantartásáról sem, hiszen bennük egyes baktériumok előszeretettel telepsznek meg, majd szóródva speciális fertőzéseket okozhatnak.

Kirándulások alkalmával fokozottan ügyeljünk a rovarcsípések elkerülésére is. A méhek, darazsak, szúnyogok, pókok csípése, marása allergiás reakciót válthat ki, helyi gyulladást okozhat. A vérnyomás-problémákkal küzdők esetében fokozottabb reakciók várhatók.

Nem feledkezhünk meg a kullancsok által terjesztett betegségekről sem. A vírusos agyhártya-, agyvelőgyulladás kivédésére védőoltás szerezhető be (igaz, erre már a tavasszal gondolni kell!), de a megelőzés lenne a legfontosabb. Az egyre gyakoribbá váló Lyme-kórra nincs védőoltás, csak a kullancs-csípés megelőzése a megoldás, leginkább különféle kullancselriasztó készítményekkel. Amennyiben mégis fertőzött kullancs okozott csípést, megfelelő antibiotikus kezeléssel gyógyítható a betegség, s a rettegett krónikus kórformák elkerülhetők. Ehhez azonban ismerni kell a betegség tüneteit!

A leselkedő veszélyek ellenére kellő körültekintéssel és fokozott önvédelemmel, önkontrollal lássuk meg a nyár szép oldalát is! A pihenés, a szórakozás, a barátokkal, családdal eltöltött órák, napok szükségesek a feltöltődéshez, a lelki békénk megteremtéséhez. A jó vérnyomásértékek eléréséhez és megtartásához a pszichés egyensúlyi állapot legalább olyan fontos, mint a leghatásosabb pirula.

Használjuk tehát ezt a gyógymódot is, hiszen az ég kékje, a fű zöldje és a madarak csicsergése megilleti a hipertóniás embert is.