



VERERÕHUPÄEVIK

„Tervisliku eluviisiga on võimalik vererõhahaiguse teket aastakümneid edasi lükata. Regulaarse raviga saab vererõhku edukalt normis hoida ja elada täisväärtuslikku elu.”

Südamearst Margus Viigimaa



MINU NIMI: _____

MINU SÜNNIAEG: _____

MINU KAASUVAD HAIGUSED: _____

MINU PEREARST: _____

MINU PEREÕDE: _____

PEREARSTIKESKUSE KONTAKTID: _____

Trükise autor Margus Viigimaa (kardioloog)
Konsultandid Le Vallikivi (perearst), Lilli Gross (pereõde)

ISBN 978-9949-9230-0-7
Kirjastanud meditsiinkirjastus Celsius Healthcare

Vererõhupäevik
Eesti Haigekassa trükkis. Tasuta jagamiseks

Vajaduse korral konsulteerige oma perearsti või pereõega
või helistage üleriigilisel perearsti nõuandetelefonil 1220.

MINU ÕNNELIKU SÜDAME VALEM



0 – ei suitseta

3 – kolm kilomeetrit kõndi või 30 minutit
ükskõik millist mõõdukat liikumist päevas

5 – viis portsjonit puu- ja/või köögivilju päevas

140/90 – ülemine vererõhk alla 140 mm Hg,
alumine vererõhk alla 90 mm Hg

5 – üldkolesterool alla 5 mmol/l

3 – halb kolesterool alla 3 mmol/l

0 – ei ole ülekaalu, ei ole diabeetik



KÕRGE VERERÕHK? LIHTSAD SOOVITUSED

LIIKUMA!

- Liikuge iga päev vähemalt 30 minutit. Arvesse läheb nii jalgsi käimine, jalutamine kui ka tervisesport. Sobiva koormuse südamele annab igapäevane pooletunnine kiire kõnd või 2–3 korda nädalas 1 tund korraga.
- Ühissõidukiga tööle sõites tulge mõni peatus varem maha ning kõndige ülejäänud maa jalgsi.
- Autoga kuhugi minnes parkige sõiduk kaugemale, nii saate pikema maa kõndida.
- Lifti asemel kasutage treppi.

TERVIS TOIDUPOEST

- Süüa tuleb niisama palju, kui energiat kulutate. Pidage meeles, et 10 kilogrammi kehakaalu langust võib ülekaalulistel alandada vererõhku ligikaudu 10 mm Hg.
- Vähem soola! Üks kõrgvererõhu põhjusi on ülearune keedusoola tarvitamine. Kolmandik inimestest on eriti soolatundlikud. Kui nad toidus soolakogust piiravad, langeb kõrge vererõhk oluliselt. Valmistoitudes on palju varjatud soola, näiteks leivas ja vorstidesinkides ning isegi tomatimahlas.
- Vererõhu normis hoidmiseks on olulise tähtsusega kaalium ja magneesium. Puu- ja köögiviljad on üsna kaaliumirikkad, sisaldavad palju vitamiine ja mineraalaineid ning

on teraviljatoodete järel parimad kiudainete allikad. Magneesiumirikkad on rohelised lehtkõõgiljad ja maitsetaimed (nt lehtsalat, petersell) ning kuivatatud puuviljad (ploomid, aprikoosid).

■ Vererõhku võib tõsta ka vähene kaltsiumisisaldus organismis. Kaltsiumi peamised allikad on piimatooted, lisaks leidub seda päris palju ka Hiina kapsas, leht- ja spargelkapsas.

■ Ärge loobuge hommikusöögist, sest siis hakkate end juba keskhommikul näljasena tundma.

■ Vältige pikki toiduvahesid ja toidukordade vahel näksimist, kuna see rikub isu põhisöögikordadeks, kahjustab hambaid ja võib põhjustada ülekaalu.

■ Jooge tervislikke jooke nagu mineraalvesi ning värskelt pressitud puu- ja kõõgiljamahl.

■ Piirake küllastunud rasva (rasvane liha, või, juust, täispiimatooted) tarbimist.

■ Toitu valmistades eelistage aurutamist ja keetmist.

HARJUMUSED, MILLEST LOOBUDA

■ Suitsetamine tõstab vererõhku. Suitsetamisest loobumise korral väheneb südameinfarkti risk mittesuitsetaja tasemele umbes 2–3 aasta jooksul. Suitsetamisest loobumine muudab Teie kodu Teile ja pereliikmetele tervislikumaks. NB! Vererõhuravimite toime võib suitsetajale tavapärasest nõrgem olla.

■ Vähendage alkoholikogust! Maksimaalne alkoholikogus päevas on meestel 4 alkoholiühikut ja naistel 2 alkoholiühikut (1 alkoholiühik = 10 g absoluutset alkoholi) ning nädalas peab olema vähemalt 3 alkoholivaba päeva.



VERERÕHU NORMI- VÄÄRTUSED

Vererõhk on südametöö arvuline näitaja. Süda pumpab verd veresoontesse, selle käigus tekib veresoontes rõhk, mis on mõõdetav. Rõhu suurust mõjutavad südamelihase jõud ja veresoonte toonus. Oluline on nii ülemine (süstoolne) kui ka alumine (diastoolne) vererõhk.

Täiskasvanute normaalne ülemine vererõhk olavarrelt mõõdetuna on maksimaalselt 140 mm ja alumine vererõhk 90 mm elavhõbedasammast. Vananedes ei peaks vererõhk tõusma, kõrge vererõhk on ka eakatel inimestel haiguslik.

Kategooria	Vererõhk, mm Hg	
	süstoolne	diastoolne
Optimaalne	< 120	< 80
Normaalne	120–129	80–84
Kõrge normaalne	130–139	85–89
1. astme hüpertensioon	140–159	90–99
2. astme hüpertensioon	160–179	100–109
3. astme hüpertensioon	> 180	> 110

Kõrgenenud väärtuste korral tuleks vererõhku määrata regulaarselt, mõõtmiste sageduse soovib Teie perearst või -õde.

VÖÖ- ÜMBERMÕÖDU NORMID

Vööümberrõhku võimaldab arstidel saada olulist teavet ülekaaluliste ja rasvunud patsientide terviseriskide kohta. Vööümberrõhku on olulisem südamehaiguste riskitegur kui kehamassi indeks.

Kõhupiirkonna rasvumine (mõõdetuna vööümberrõhuna) on seotud mitme riskiteguri kujunemisega, näiteks kõrge kolesteroolitaseme või 2. tüüpi diabeediga, mis võivad põhjustada südamelihaseinfarkti või ajuinsulti.

Vööümberrõhk			
Naised		Mehed	
Normis	Ohtlik	Normis	Ohtlik
alla 80 cm	üle 88 cm	alla 94 cm	üle 102 cm

VERERÕHU MÕÕTMINE

- Kui vererõhu väärtus on kõrgem kui 180/110 mm Hg korduvatel mõõtmistel, tuleks nõu pidada pereõega (väljaspool tööaega saate meedikuga konsulteerida telefonil 1220).
- Kui vererõhk ei ole kontrolli all (< 140/90 mm Hg), siis mõõtke seda hommikul enne söömist ja ravimite võtmist ning enne õhtusööki.
- Raviga normi saadud vererõhku on vajalik määrata, kui enesetunne muutub.

KUIDAS VERERÕHKU MÕÕTA?

■ Olge kindel, et mansett sobib Teie õlavarre mõõduga. Manseti balloon peab ümbritsema vähemalt 2/3 õlavarrest. Enamikule inimesele sobib standardmansett. Kui õlavarre ümbermõõt on üle 41 cm, tuleb kasutada suuremat mansetti.

■ 30 minutit enne vererõhu mõõtmist vältige suitsetamist, ergutavate jookide joomist (kohv, tee, alkohol, energijoojgid), tugevat söögikorda ja füüsilist pingutust.

■ Vererõhu mõõtmiseks istuge seljatoega toolil, ärge ristake jalgu.

■ Mansetivoolik asetage mõõtmisel arteri kohale (tavaliselt näidatud vererõhumõõtja juhendis või paluge tervishoiutöötajal õige koht näidata).

■ Istuge enne vererõhu mõõtmist viis minutit rahulikult.

■ Tehke iga kord kaks või kolm mõõtmist paariminutilise vahega, sest nii väldite võimalikke mõõtmisvigu.


■ Kui kordusmõõtmised on sarnase tulemusega, pange kirja kõrgeim mõõtmistulemus.

■ Võimaluse korral mõõtke rõhku alati samalt käelt, nii väldite mõõtmisvigu (erinevus vasaku ja parema käe vahel võib olla 10–20 mm Hg).

■ Kontrollige oma vererõhumõõtja töökindlust kord aastas. Küsige garantii- ja hooldusvõimaluste kohta vererõhumõõtja müüjalt.



VERERÕHU SEITSE MÜÜTI



1. Kõrgvererõhktoibi on vältimatu.
Kui Teie veresugulaste hulgas on kõrge vererõhuga inimesi, siis kuulute riskirühma. See ei tähenda, et tõenäosus haigestuda on 100%. Teie võimuses on terve eluviisi ja regulaarse kehalise aktiivsusega kõrge vererõhu avaldumist vältida või edasi lükata.

2. Mida kõrgem on vanus, seda kõrgem võib olla vererõhk.
Vanemaealiste veresoontele avaldab kõrgenenud vererõhk samasugust koormust nagu noorematelegi. Seega on ka kõrge vererõhuga eakatel risk südameinfarkti ja ajuinsuldi tekkeks. Vererõhu piirnormid kehtivad täiskasvanutele sõltumata vanusest.

3. Kõrge vererõhuga patsient peab iga päev vererõhku mõõtma.
Kord nädalas vererõhku mõõta on piisav. Kõrgest vererõhust tingitud haigusmuutused kujunevad aastate jooksul, mitte päevade või nädalaga. Pidage vererõhupäevikut ja võtke päevik õe- või arstivisiidile kaasa, nii on spetsialistil lihtsam ravisoovitusi anda.

4. Kõrge kolesteroolitase on tervisele ohtlikum kui kõrge vererõhk.
Vastupidine olukord on sageli tõsem. Tähtis on hea ja halva kolesterooli suhe, mis määrab veresoonte seisundi ning riski saada südameinfarkt. Kõrge vererõhk tekitab

veresoontes pideva stressi ja annab võimaluse halval kolesteroolil veresoone seintesse tungida ning seal ateroskleroosilisi naaste tekitada.

5. Kui mul tõesti on kõrge vererõhk, siis ma tunneksin end ju haigena.

• Hea enesetunne ei välista, et vererõhk on üle normi. Kõrget vererõhku kutsutakse ka vaikseks tapjaks: enamasti ei tekita kõrgeenenud vererõhk tuntavaid sümptomeid, enesetunne on tavapärane ega sega igapäevast elu. Seetõttu on mõistlik aeg-ajalt perearsti juures oma tervist kontrollida.

6. Kui ma saavutan eesmärkvererõhu, siis olen tervenend ja võin ravi lõpetada.

Kõrgvererõhktõbi on enamasti eluaegne seisund, seda ei saa välja ravida, sest avaldumise ajaks on veresoonte seintes tekkinud pöördumatud muutused. Vererõhku saab õige elustiili ja ravimitega hoida hästi kontrolli all, et pidurdada veresoonte seisundi halvenemist. Normpiirides hoitud vererõhk tagab hea enesetunde ja võimaluse elada täisväärtuslikku elu.

7. Minu vererõhuravimid tekitavad halba enesetunnet.

• Kehval enesetundel võib olla mitmeid põhjuseid: muu haigus, ebakvaliteetne uni, halb ilm jm. Kindlasti rääkige sellest oma arstile, eriti vererõhu ravi algfaasis või ravimi muutmisel. Kui ravim põhjustab tõesti kõrvaltoimeid, siis on olemas veel mitmeid teisi võimalusi ja koos spetsialistiga leiate just Teile sobiva ravimi.

7 OLULIST KÜSIMUST OMA PEREÕELE VÕI -ARSTILE

1. Milline on minu vererõhu eesmärkväärtus?

2. Milline on just mulle sobiv toitumisplaan?

3. Milline regulaarne kehaline tegevus sobib just mulle?

4. Mis on minu vererõhuravimi(te) toimeaine?

5. Millised on minu ravimi võimalikud kõrvaltoimed?

6. Millal ja kuidas ma pean oma ravimit kasutama?

7. Mida teha, kui ravim ununes võtmata?

MINU LUBADUSED PAREMA TERVISE SAAVUTAMISEKS

- Saavutan tervisliku kehakaalu.
- Liigun iga päev vähemalt 30 minutit.
- Söön värskaid puu- ja juurvilju ning vähese rasvasisaldusega tooteid.
- Valin vähese soolasisaldusega tooted.
- Loen poes toiduainete etikette, et leida tervislikke tooteid.
- Kasutan regulaarselt mulle määratud vererõhuravimeid.
- Kui tarvitan alkoholi, siis ainult normi piires (mehed 4 ja naised 2 alkoholiühikut päevas, kusjuures nädalas peab olema 3 alkoholivaba päeva).
- Kui suitsetan, siis loobun suitsetamisest. Vajaduse korral kasutan loobumishooldaja abi.



HAIGEKASSA VARASEMAD SAMATEEMALISED PATSIENDITRÜKISED:

- Kõrge vererõhk. Kuidas kaitsta südant?
- Hoia tervist, hoia südant
- Tervisepäevik kõrgevererõhktõvega patsiendile
- Tervislik liikumine. Alustada on kerge

Trükised leiab: www.haigekassa.ee/kindlustatule/juhendid

KASULIKUD LINGID:

www.toitumine.ee

www.trimm.ee

Eesti Haigekassa trükis. Tasuta jagamiseks

