



SpringMed Kiadó  
AZ ORVOS VÁLASZOL<sup>®</sup> SOROZAT

Dr. Barna István

# AMIT A HIPERTÓNIÁRÓL MINDENKINEK TUDNIA KELL



SPRINGMED KIADÓ

© Dr. Barna István, 2022  
© SpringMed Kiadó, 2022

**Dr. Barna István:**  
**Amit a hipertóniáról mindenkinek tudnia kell**

SpringMed Kiadó AZ ORVOS VÁLASZOL<sup>®</sup> sorozat

Print ISBN 978-963-9695-67-2  
E-book ISBN 978-615-6337-25-2  
ISSN 2732-0952

Minden kiadói jog fenntartva. A mű egészének vagy részleteinek nyomtatott vagy digitális formában történő sokszorosítása, másolása, online megjelentetése kizárólag a kiadó előzetes írásos engedélyével lehetséges.

**SpringMed Kiadó Kft.**

Postacím: 1519 Budapest, Pf. 314.  
[www.springmed.hu](http://www.springmed.hu)  
Szerkesztő: Dr. Böszörményi Nagy Klára  
Tipográfia és borítóterv: Németh János  
Terjesztés: Végh Rita

Előszó .....	13
I. fejezet: .....	15
II. fejezet: .....	25
III. fejezet: .....	31
IV. fejezet: .....	47
V. fejezet: .....	57
VI. fejezet: .....	71
VII. fejezet: .....	83
VIII. fejezet: .....	105

IX. fejezet:

..... 115

X. fejezet:

..... 131

Szójegyzék – orvosi kifejezések szótára ..... 141

Tápanyagtáblázat ..... 148

	.....	15
1.	Mi is az a vérnyomás? .....	17
2.	Hogyan tartja fenn a szív működése a keringést? ....	17
3.	Mi jellemzi a vér keringését? .....	18
4.	Mi okozhatja a szívütések számának változását? .....	18
5.	Mennyi a vér nyomása az érrendszeren belül? .....	19
6.	A szív összehúzódása során a vér nagy nyomással nehezedik az erek falára. De mi történik az elernyedés fázisában? A nyomás leesik nullára? .....	20
7.	Mióta feltételezzük, hogy a vér az erekben kering? ....	21
8.	Mióta tudjuk, hogy a vér az erekben kering? .....	21
9.	Mit mutat a vérnyomás két számértéke? .....	22
10.	Mit jelent a számokat követő 4 betű, mi az a Hgmm? ...	22
11.	Változhat napközben, év közben a vérnyomás? .....	23
12.	Hogyan befolyásolja a külső hőmérséklet és az időjárás a vérnyomást? .....	24
	.....	25
13.	Hogyan történik a vérnyomás szabályozása? .....	27
14.	Hogyan képes szabályozni az érfal a vérnyomást? ...	27
15.	Hogyan szabályozzák a hormonok és az idegrendszer a vérnyomást? .....	28
16.	Hogyan szabályozzák a mellékvese és a vese által termelt hormonok a vérnyomást? .....	29
17.	Hogyan szabályozza a vese a folyadékháztartást és a vérnyomást? .....	30

.....	31
18. Mióta ismerjük a pulzust? .....	33
19. Mióta mérjük a vérnyomást vértelenül, indirekt módon? .....	33
20. Milyen volt az első klinikailag is használható vérnyomásmérő? .....	34
21. Mikor és ki tett először említést Magyarországon a vérnyomásmérés jelentőségéről? .....	35
22. Hogy működött a 100 éven át használt higanyos vérnyomásmérő? .....	35
23. Hogy működnek az aneroidmérők? .....	36
24. Mikor javasolták először az önvérnyomásmérést? ....	36
25. Hogyan működnek az automata vérnyomásmérők? ..	36
26. Milyen típusú készülékek ajánlottak otthoni használatra? .....	37
27. Van jelentősége annak, hogy milyen a vérnyomásmérésnél használatos mandzsetta? .....	38
28. Hogyan helyezzük fel a mandzsettát? .....	38
29. Milyen testhelyzetben végezzük a vérnyomásmérést?	
30. Melyik karon mérjük a vérnyomást? .....	40
31. Hogyan lehet megállapítani a magasvérnyomás- betegséget? .....	40
32. Milyen szabályai vannak a pontos vérnyomás- mérésnek? .....	40
33. Mire kell ügyelni a csuklón történő vérnyomásmérés esetén? .....	41
34. Miért van szükség az otthoni vérnyomásmérésre? ....	42
35. Milyen gyakran szükséges mérni a vérnyomást? .....	43
36. Ki vezette be a 24 órás vérnyomásmérést? .....	44
37. Mióta tudunk Magyarországon is 24 órás időtartamban vérnyomást mérni? .....	44
38. Mire alkalmas a 24 órás vérnyomásmérő monitor? ...	45
39. Mi az a fehérvérnyomás-hipertónia? .....	45

40.	Hogyan dönthető el biztonsággal, hogy a rendelőben mért emelkedett vérnyomásérték állandósult, vagy csak a fehérvérnyomás-hipertónia fennállását jelzi? . . . . .	46
	.....	47
41.	Mi a magasvérnyomás-betegség? . . . . .	49
42.	Mennyi a vérnyomás normális értéke? . . . . .	49
43.	Miért baj, ha magas a vérnyomás? . . . . .	51
44.	Miért kell csökkenteni a vérnyomást? . . . . .	51
45.	Mi okozhat magasvérnyomás-betegséget? . . . . .	52
46.	Ki foglalta össze először a keringési rendszer betegségeit? . . . . .	53
47.	Milyen vesebetegségek okozhatnak leggyakrabban másodlagos hipertóniát? . . . . .	53
48.	Mit jelent az elsődleges és másodlagos hipertónia kifejezés? . . . . .	54
49.	Milyen hormonbetegségek okozhatnak magasvérnyomás-betegséget? . . . . .	54
50.	Melyek az elsődleges hipertónia kockázati tényezői? . . . . .	55
51.	Miért van szükség laboratóriumi vizsgálatra? . . . . .	56
52.	Mit jelent az esszenciális hipertónia kifejezés? . . . . .	56
	.....	57
53.	Örökölhető a hipertónia? . . . . .	59
54.	Milyen összefüggés van a túlsúly és hipertónia kialakulása között? . . . . .	59
55.	Mi módon okozhat hipertóniát a túlsúly? . . . . .	60
56.	Miért kell csökkenteni a túlzott nátriumfogyasztást, vagyis miért sózzunk kevesebbet? . . . . .	61
57.	Mennyi konyhasót fogyasztunk? . . . . .	62
58.	Mit eredményez a csökkentett konyhasófogyasztás? . . . . .	62
59.	Milyen ételek tartalmaznak sok konyhasót, így sok nátriumot? . . . . .	63

60.	Milyen ételek tartalmaznak kisebb mennyiségben konyhasót (nátriumot)?	64
61.	Hogyan hat a dohányzás a vérnyomásra?	64
62.	Milyen szerepe van a túlzott alkoholfogyasztásnak a hipertónia kialakulásában?	65
63.	Az életkorral együtt a vérnyomás is emelkedik?	66
64.	A nők védettebbek a hipertóniával szemben?	67
65.	A stressznek van szerepe a hipertónia kialakulásában?	68
66.	Miért kell odafigyelni a magas koleszterinszintre?	68
67.	Mit jelent a jó koleszterin és mit a rossz koleszterin elnevezés?	69
68.	Milyen laborértékek a megfelelőek koleszterinfajtáként?	69
	.....	71
69.	Hogyan mutathatók ki a magas vérnyomás szövődményei?	73
70.	Milyen érelváltozásokat okoz a hipertónia?	73
71.	Milyen károsodásokat okozhat a szívben a hipertónia?	74
72.	Milyen tüneteket okozhat a koszorúér-betegség?	74
73.	Mi történik a szívvel szívinfarktus során?	75
74.	Hogyan hat a magas vérnyomás a szív teljesítőképességére?	76
75.	Mit jelent a szívelégtelenség?	76
76.	Van-e különbség a jobb és bal szívfél elégtelensége között?	77
77.	Milyen szövődmények alakulhatnak ki az agyban?	78
78.	Mikor beszélünk agyvérzésről – vérzéses stroke-ról?	78
79.	Milyen jelek utalhatnak agyvérzésre?	79
80.	Mi jelent az agylágyulás vagy agyi infarktus, azaz agytrombózis?	79



81. Ki, és mikor írta le először a gutaütés, agyvérzés okát? .....	80
82. Milyen gyakoriak az agyérbetegségek? .....	80
83. Mit okoz az agyi erek elmeszesedése? .....	81
84. Milyen károsodást idéz elő a magasvérnyomás-betegség a vesében? .....	81
.....	83
85. Melyek a hipertónia kezelésének általános irányelvei? .....	85
86. Mit jelent a magasvérnyomás-betegség nem gyógyszeres kezelése? .....	86
87. Milyen további előnyöket nyújt a nem gyógyszeres kezelés? .....	86
88. Van-e összefüggés a lelkiállapot és a vérnyomás közt? .....	87
89. Mióta tudjuk, hogy van összefüggés a testi és a lelki bajok közt? .....	87
90. Melyek a leggyakoribb lelkiállapot-változások, melyek testi tüneteket okozhatnak? .....	88
91. Mi a különbség a lelki beteg és a pszichoszomatikus beteg közt? .....	89
92. Mi az a koleszterin? .....	89
93. Van jó és van rossz koleszterin is? .....	90
94. Mit lehet a zsíryanycsere-zavaros hipertóniás beteg? .....	91
95. Mikor beszélünk túlsúlyos állapotról? .....	91
96. Milyen gyakori a túlsúly (obezitás) és a hipertónia együttes megjelenése? .....	92
97. Mit okoz a túlsúlyos állapot? .....	93
98. Mit tegyen a túlsúlyos hipertóniás beteg? .....	93
99. Milyen étrend javasolt túlsúlyos hipertóniás beteg számára? .....	94

100. Mióta tudjuk, hogy a dohányzás ártalmas az egészségre? .....	94
101. Mennyire gyakori a dohányzás? .....	95
102. Miért dohányoznak az emberek? .....	95
103. Hogyan lehet mégis leszokni a dohányzástól? .....	96
104. Milyen gyógyszeres segítség áll rendelkezésre a dohányzás abbahagyásához? .....	97
105. Lehet egészséges az alkoholtartalmú italok fogyasztása? .....	97
106. Hogyan hat az alkohol a szervezetben? .....	99
107. Mit eredményez az alkoholfogyasztás csökkentése? .....	101
108. Másként változik az egészségesek és a hipertóniások vérnyomása a fizikai terhelésre? ....	101
109. Sportolhat-e a hipertóniás beteg? .....	102
110. Milyen kedvező változásokat eredményez a testmozgás? .....	103
.....	105
111. Mikor szükséges gyógyszeresen kezelni a hipertóniát? .....	107
112. Melyek a gyógyszeres kezelés alapelvei? .....	108
113. Milyen vérnyomáscsökkentők közül választhat az orvos? .....	108
114. Hogyan hatnak az angiotenzinkonvertáló enzim bénítók (ACE-gátlók)? .....	108
115. Hogyan hatnak az angiotenzinreceptor-blokkolók (ARB)? .....	110
116. Hogyan hatnak az alfa- és a béta-receptor- blokkolók? .....	110
117. Hogyan hatnak a kalciumcsatorna-blokkolók? .....	111
118. Hogyan hatnak a vízhajtók (diuretikumok)? .....	112
119. Miért alkalmaznak az orvosok fix gyógyszer- kombinációkat? .....	113

.....	115
120. Mi a jelentősége a társbetegségeknek hipertónia esetén? .....	117
121. Mi a teendő, ha szívbetegség és a hipertónia együttesen észlelhető? .....	117
122. Mi a teendő, ha perifériás érbetegség és a hipertónia együttesen észlelhető? .....	118
123. Mikor beszélünk érlemeszesedésről? .....	119
124. Milyen összefüggés van az érlemeszesedés (ateroszklerózis) és koleszterin közt? .....	119
125. Mit tegyen, akinek emelkedett a koleszterinje? .....	120
126. Milyen gyakori a hipertónia megjelenése idős korban? .....	121
127. Milyen változások észlelhetők az idős (65 év felett) emberek ereiben? .....	121
128. Mi a teendő időskori hipertónia esetén? .....	122
129. Miért igényel különleges körütekintést az időskori hipertónia? .....	123
130. Milyen speciális gyógyszerelés szükséges idős korban? .....	123
131. Mikor beszélünk cukorbetegségről? .....	123
132. Hogyan hat egymásra a cukorbetegség (diabétesz) és a hipertónia? .....	124
133. Mikor beszélünk komplex anyagcsere-betegségről (metabolikus szindróma)? .....	125
134. Mi a teendő vesebetegségekben észlelt hipertónia esetén? .....	126
135. Mi a teendő terhesség során észlelt hipertónia esetén? .....	127
136. Hogyan változik a vérkeringés terhesség során? ....	127
137. Hogyan változik a vérkeringés normális szülés során, majd azután? .....	127
138. Mikor beszélünk terhességi hipertóniáról? .....	128

139. Mikor van szükség speciális gondozásra a terhesség során? .....	129
140. Hogyan kezeljük a terhességi hipertóniát? .....	129
.....	131
141. Mit nevezünk hipertóniás sürgősségi állapotnak, hogyan kezeljük? .....	133
142. Operálható-e a hipertóniás beteg? .....	134
143. Lehet szedni magas vérnyomás esetén merevedési zavart csökkentő szereket? .....	135
144. Okozhat-e fejfájást a hipertónia? .....	135
145. Okozhat-e szédülést a magasvérnyomás-betegség? .....	136
146. A fejfájás és a szédülés mellett milyen tüneteket okozhat még a magas vérnyomás? .....	137
147. Miért nehéz megmondani, hogy milyen gyakori a magasvérnyomás-betegség? .....	137
148. Hogyan teljenek a mindennapok hipertónia esetén? .....	138
149. Normálissá váló vérnyomás esetén abbahagyható a vérnyomáscsökkentő szedése? .....	139
150. Az elfelejtett esti bevételt pótolhatom reggel? .....	139

A magasvérnyomás-betegség (hipertónia) ma már sokak számára ismert fogalom. Számos ismeretterjesztő kiadvány látott napvilágot az elmúlt években, mely felhívja a figyelmet erre az alattomos, sokszor panaszt sem okozó, mégis életet veszélyeztető betegségre. A Magyar Hypertonia Társaság Regisztere alapján a népbetegségnek számító hipertóniában szenvedő betegek száma meghaladja hazánkban a hárommilliót, a cukorbetegség több mint egymillió, a vesebetegség 600 ezer embert érint. 55 év alatt a férfiakban nagyobb a hipertónia gyakorisága, mint nőkben; 55–64 év között kiegyenlítődik; 65 év felett pedig a nőkben gyakoribb. Normál testsúlyúak közt 23-24%, túlsúlyosakban 48–50%, elhízottakban 60–70%-os az előfordulása.

A könyvesboltokban megvásárolható könyvek mellett egyre gyakrabban találkozhatunk felvilágosító könyvecskékkel vagy füzetekkel is a gyógyszertárakban és a rendelők várójában. Öröndetes, hogy ma már egyre több figyelemfelkeltő műsor látható, illetve hallható a TV és a rádió különböző csatornáin. A média segítségével mindinkább népszerűvé válnak azok a családi és lakossági programok, ahol vérnyomás-, vércukor- és koleszterinszint-mérés is történik.

*vissza a Tartalomjegyzékhez*

A magasvérnyomás-betegség megfelelő kezelése nem valósítható meg a beteg együttműködése nélkül, ami nagymértékben függ attól, hogy az egyén milyen ismeretekkel rendelkezik saját betegségével kapcsolatban. Az eredményes kezelés egyik alapfeltétele, hogy a beteg ismerje és elfogadja betegségét, legyen a kezelés aktív részese.

A hipertónia sok esetben tünetmentes, így észrevétlenül fejt ki hatását. Önmagában nem halálos betegség, de az általa okozott szervi szövődmények súlyos egészségkárosodást, életminőség-romlást okozhatnak, ezért mindannyiunk érdeke, hogy idejében felismerésre kerüljön, s a súlyos szövődmények megjelenése előtt megkezdődjön a kezelése. Néhány kivételes esettől eltekintve a magasvérnyomás-betegség kezelésére egy életen át szükség van. A hipertóniás betegnek meg kell tanulnia együtt élni a betegségével. Ehhez kíván segítséget nyújtani ez a könyv, amely olyan kérdésekre igyekszik választ adni, melyek gyakran megfogalmazódnak a hipertóniás betegek körében.

Ez a könyv a SpringMed Kiadó gondozásában 2008-ban jelent meg először. A második kiadás módosítva, aktualizálva, zsebkönyv méretben jelenik meg, ezzel is elősegítve, hogy a mintegy 150 kérdés és válasz minél több hipertóniás beteghez eljusson.

Köszönetünket fejezzük ki a könyv megjelenéséhez nyújtott támogatásért az NKA-nak, a Meditech Kft-nek és az ABPM Art Kft-nek.

Jó olvasást, hasznos ismeretszerzést kívánok!

A szerző

*vissza a Tartalomjegyzékhez*

# I. fejezet

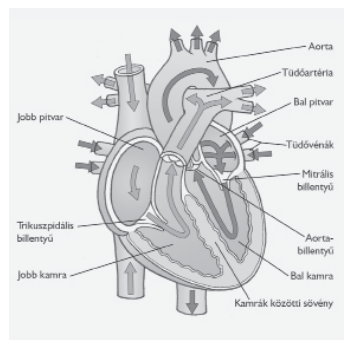
*[vissza a Tartalomjegyzékhez](#)*

*vissza a Tartalomjegyzékhez*



A véredényekben keringő vér szállítja a létfontosságú oxigént és a tápanyagot a szervezet szöveteihez, sejtjeihez. A testmérettől függően 110–150 ezer km hosszú érhálózatban a szív pumpaműködése révén 5-6 liter vér kering. A szív ütemes összehúzódása nyomáskülönbőséget hoz létre az érhálózat zárt rendszerében, ez biztosítja a keringést, ez tartja mozgásban a vérmenyiséget. A szív és az érrendszer együttesen alkotják a keringési, orvosi nevén a kardiovaszkuláris rendszert. A keringő vér folyamatosan, különböző mértékű nyomást gyakorol az erek falára, ezt nevezzük vérnyomásnak.

A keringési rendszer motorja a szív. Az emberi szív két részből; a jobb és a bal szívfélből áll. Mindkét szívfélben két üreg található; a pitvarok és a kamrák, a vér megfelelő



*vissza a Tartalomjegyzékhez*