

TESTTÖMEG-INDEX (BMI):

A mért, valós testsúly kg-ban osztva a méterben mért, valós testmagasság négyzetével.

Referenciaértékek:

normál = kisebb, mint 25kg/m²

rizikó = 25-30 kg/m²

súlyos rizikó = nagyobb, mint 30 kg/m²

A BMI értéke és az ebből következő túlsúly, elhízás a magas vérnyomás kialakulásának kezelhető kockázati tényezői közé tartoznak. Minél magasabb a testtömeg-index (BMI) annál valószínűbb a hipertónia kialakulása. A vértérfogat a testsúly függvénye is. Minél nagyobb a testtömeg, annál több szövet igényel megfelelő oxigénellátást. Például egy 10 kilogrammos súlygyarapodás, a kardiovaszkuláris megbetegedés kockázatát 12%-kal, az agyi infarktuszét 42%-kal emeli.



HASKÖRFOGAT:

Az alsó bordák és a csípőtővis közötti távolság felénél mérve - gyakorlatilag a köldök vonalában közepes belégzés után.

Referenciaértékek:

- Férfi:**
- normál = kevesebb, mint 94 cm
 - rizikó = 94-102 cm
 - súlyos rizikó = több, mint 102 cm

- Nő:**
- normál = kevesebb, mint 80 cm
 - rizikó = 80-88 cm
 - súlyos rizikó = több, mint 88 cm

A haskörfogat értéke és az ezzel együtt járó túlsúly és elhízás egy olyan rizikótényező a *cukorbetegség* kialakulásában, mely kezelhető, az egyén változtatni tud rajta.

Jelentkezzen Ön is az EVP-Egészségfejlesztési Iroda szűrő- és tanácsadóprogramjára!

Programjainkban lehetőséget biztosítunk az egészségi állapot felmérésére, egészségterv készítésére és életmódtanácsadó programjainkban való részvételre, amelyek segítséget nyújthatnak Önnek abban, hogy egészségesebben éljen.



EVP-Egészségfejlesztési Iroda:
6800 Hódmezővásárhely, Dr. Imre József utca 2., "L" épület.

Telefon: 06/62/532-368

E-mail: efi-hodmezovasarhely@evp.hu

Facebook: www.facebook.com/evpefi

Honlap: www.evp.hu

www.csmekhm.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE



A hipertónia a fejlett országokban népbetegségnek számít. A népesség mintegy 15 százalékának van tartósan a magas vérnyomás szempontjából határérték, azaz 140/90 Hgmm fölötti vérnyomása. Általánosságban elmondható, hogy a leggyakoribb kardiovaszkuláris betegségek kockázata a nyugalmi vérnyomás növekedésével együtt nő.



CSONGRÁD MEGYEI
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT
HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ

MAGAS VÉRNYOMÁS

A vérnyomás értéket higanymilliméterben (Hgmm) adják meg és két számból áll. Az első szám azt a nyomást mutatja a kar fő artériájában, ami a szív összehúzódásakor alakul ki (szisztolés vérnyomás - felső érték), a második a szívverések közti szünetben mérhető nyomást mutatja (diasztolés vérnyomás - alsó érték).

A hypertonia diagnózisának felállítását többszöri, különböző időpontokban történt vérnyomásmérésnek kell megelőznie. Magasvérnyomás-betegségről beszélhetünk, ha a vérnyomás rendelési körülmények között, nyugalomban, három különböző alkalommal (legalább egyhetes időközzel mért) alkalmanként legalább kétszer mért értékének átlaga meghaladja a 140/90-es értéket.

TÜNETEK:

Jellemző a magas vérnyomásra a tarkótáji fejfájás, amely gyógyszer bevétele nélkül, spontán csillapodik. Gyakori panasz a szédülés, fáradékonyság. Az orrvérzés, a gyengeség, a homályos látás és a mellkasi fájdalom az érrendszer érintettségére utal.

RIZIKÓTÉNYEZŐK:

- **Nem változtatható rizikó tényezők:** életkor, rassz, nem, családi kórelőzmény.
- **Befolyásolható rizikó tényezők:** has-körfogat, elhízás, emelkedett koleszterinszint, mozgásszegény életmód, dohányzás, táplálkozás (sófogyasztás), túlzott alkoholfogyasztás, stressz.

VÉRNYOMÁS-EMELŐ TÉNYEZŐK:

- szauna
- kardiomozgások
- bő folyadékbevitel (napi 2,5-3 liter)
- kávé
- sós víz

TERMÉSZETES VÉRNYOMÁSCSÖKKENTŐ LEHETŐSÉGEK:

- sportolás (napi min. 30 perc),
- BMI normál referencia értéken tartása,
- a húsfogyasztás normalizálása (napi 1-2 alkalom),
- olaj- és zsírfogyasztás normalizálása (napi 1-2 alkalom).

KOLESZTERIN:

A koleszterin szteránvázis vegyület, egy zsírszerű anyag, melyet a szervezet részben a külvilágból vesz fel, részben maga állítja elő. Legnagyobb mennyiségben a máj termeli, de a test minden sejtje képes az előállítására.

A koleszterin vérben való szállítását az ún. lipoproteinek végzik. Az LDL nevű lipoprotein szállítja a keletkező koleszterint a májtól a sejtekhez. Ha túl sok LDL-koleszterin található a vérben, azaz tartósan magas a vér koleszterinszintje, belőlük az erek falán lerakódások képződhetnek, melyek később szűkíthetik a vér útját. A megvastagodó, merevvé váló erek elzáródásával szívinfarktus léphet fel. Ezért nagyon fontos, mennyi koleszterint fogyasztunk. Ezért hívják az LDL-t „rossz koleszterinnek”. A HDL-lipoproteineket nevezik „jó koleszterinnek”. Ezek azok a lipoproteinek, melyek a sejtektől a májhoz szállítják vissza a koleszterint, azaz segítenek megóvni ereinket.

STROKE

A stroke betegségről általában:

A stroke (agyvérzés, gutaütés, szélütés) az agy körülírt területeinek hirtelen kialakuló, átmenetileg fennálló vagy kedvezőtlen esetben véglegessé váló funkciókárosodása, amely úgy jön létre, hogy a kérdéses agyi régió vérátáramlása (perfúzió) és ilyen módon a szövetek oxigén- és tápanyagellátása valamilyen okból kifolyólag jelentősen lecsökken, vagy megszakad. Ennek leggyakoribb oka, ha az agyi erekben valamilyen akadály képződik. Ez lehet vérrög, vagy az illető ér görcsös összehúzódása által okozott szűkülete. Az agyszövet normális működésének feltétele ugyanis a megfelelő vérellátás, mivel a vér szállítja a nélkülözhetetlen oxigént és a tápanyagot szolgáló cukrot a sejtekhez, ehhez pedig az szükséges, hogy a vér az erekben akadálytalanul és megfelelő mennyiségben áramoljon.

Stroke esetében a következő hirtelen kialakuló tünetek fordulnak elő leggyakrabban:

- féloldali látásvesztés;
- beszédzavar (értelmetlenné váló szavak, mondatok);
- végtagok féloldali elgyengülése;
- az arc félrehúzódása, a kinyújtott nyelv ferdesége;
- szokatlan, erős fejfájás;
- a test féloldali zsibbadása vagy érzéketlensége, a végtagok ügyetlenné válása;
- a látótérkiesés, a szemhéj csüngése, kettős-látás, szemteke rezgés (nystagmus);
- nyelészavar, forgó jellegű szédülés, hányinger, egyensúlyzavar, zavartság;
- súlyos esetben eszméletvesztés, kóma vagy halál is bekövetkezhet.

A felsorolt tüneteket azonban nemcsak stroke okozhatja, hanem az agy egyéb betegségei is, ezek elkülönítése neurológus feladata. Fontos, tehát, hogy minél előbb orvoshoz forduljanak, az első lépcső rendszerint a családorvos vagy az orvosi ügyelet.

RIZIKÓTÉNYEZŐK:

- **Nem változtatható rizikó tényezők:** életkor, nem, rassz, öröklött tényezők.
- **Befolyásolható rizikó tényezők:** has-körfogat, elhízás, emelkedett koleszterinszint, mozgásszegény életmód, dohányzás, táplálkozás (sófogyasztás), túlzott alkoholfogyasztás, magas vérnyomás, cukorbetegség, pitvarfibrilláció, szívbetegségek, érrendszeri betegségek, fogamzásgátló tabletta szedése.