

Kõik, mida pead teadma vererõhust

Südamekuul räägime palju südame tervisest, mille hoidmisel on oluline jälgida ka vererõhunäitajaid. Kuid mis see vererõhk üldse on ja mis juhtub kehas, kui vererõhk on kõrge või madal? Südameapteegi proviisor Ave Niidu annab ülevaate.

Vererõhk on oluline tervisenäitaja, mis annab olulist infot inimese tervise kohta. Vererõhk on surve, millega süda arterite kaudu verd kehasse laiali pumpab. Vererõhk on erinevates kehapiirkondades pisut erinev ja vererõhunäit pole kunagi püsiv, vaid muutub pidevalt sõltuvalt inimese tegevusest. Näiteks magades ja puhates on näitaja oluliselt madalam kui sportimisel või füüsilise töö tegemisel.

Mõõtmistulemus registreeritakse kahe numbriga. Ülemine ehk süstoolne vererõhk on südamest väljuva vere surve ja see näitab südame tööjõudlust. Alumine ehk diastoolne vererõhk näitab südamesse tagasi jõudva vere survet.

Normaalseks vererõhuks peetakse näitajaid alla 130/85mmHg. Madal vererõhk on siis, kui korduval rahuolekus mõõtmisel jäävad näidud alla 100/60mmHg ning kõrgenenud on näitajad üle 140/90mmHg.

Iga täiskasvanud inimene võiks oma vererõhku mõõta korra kahe aasta tagant. Kui vererõhu näitajad on piiripealsed (130–140/85–90mmHg) või kui perekonnas on esinenud kõrgvererõhktõbe, insulti või infarkti, siis peaks vererõhku mõõtma kord aastas.

Kõrge ja madal vererõhk mõjuvad tervisele erinevalt

Madala vererõhu korral ei jõua ajju piisaval määral hapnikku ja see põhjustab halba enesetunnet, pearinglust ja vahel isegi minestust. Vaatamata kehvale enesetundele ja ebamugavusele pole see seisund tervisele tavaliselt ohtlik. Madalat vererõhku ei ravita, kuid sellest tingitud sümptomeid saab leevendada. Tavaliselt aitab tass kohvi, keele alla soolatera panemine või jalgade üles tõstmine. Enamasti ei jää vererõhk terveks eluks madalaks, vaid tõuseb pisut aastate jooksul.

SÜDAMEAPTEEK

Vererõhu kõrgenemise põhjus võib olla füsioloogiline (füüsiline töö, sportimine, emotsioonid, stress) või seotud haigustega (neeruhaigused, ainevahetushaigused, maksahaigused jt). Kõige sagedamini esineb siiski kõrgvererõhktõbe, mida põeb keskmiselt 15–30% täiskasvanutest. Selle täpsed tekkepõhused pole praegu teada. Püsivalt kõrge vererõhu korral on süda ja veresooned suurenenud koormuse all. Pikaajaline ravimata kõrgvererõhktõbi toob kaasa ohtlikke tüsistusi: kahjustuvad aju, süda, neerud ja teised elundid.

Olulised riskitegurid on töö- ja puhkerezüümi eiramine ja ebatervislikud toitumisharjumused. Haiguse riski suurendavad suitsetamine, alkoholi ja soolaga liialdamine, vähene kehaline aktiivsus ja stress. Olulised on ka pärilikkus ja vanus, kõrgvererõhktõve tekkeoht on suurem eakatel.

Vererõhku võivad tõsta kateatud ravimid, näiteks rasestumisvastased preparaadid ja mõningad põletikuvastased ravimid.

Mida teha kõrge vererõhu ennetamiseks?

Inimene saab ise normaalse vererõhu hoidmisele kaasa aidata sellega, et järgib tervislikke eluviise. Igal öösel tuleks magada vähemalt 7–8 tundi: piisav puhkus on äärmiselt oluline. Järgida tuleks soola- ja rasvavaest dieeti ning eelistada puu- ja köögivilja, kala- ja linnuliha ning lahjasid piimatooteid. Alkoholi tarvitamisel tuleks piiri pidada ja suitsetamisest võiks loobuda täielikult. Tähtis on olla kehaliselt aktiivne ja end regulaarselt liigutada – mõistlik on leida endale meelepärane kehaline tegevus ja harrastada seda vähemalt 3-4 korda nädalas. Tervisliku eluviisi juurde kuulub ka rõõmus meel ja liigsete negatiivsete emotsioonide ja stressi vältimine.

Kui arst on diagnoosinud kõrgvererõhktõbe, siis tuleb alustada ravi ja perioodiliselt kontrollida ravitulemusi. Ravimid määrab tavaliselt perearst, vajaduse korral eriarst. Tavaliselt vajab patsient arsti jälgimist ja ravi väga pikalt, enamasti terve elu.

EGERO
abivahendid

UUS

Lossi 49, Põltsamaa I korrusel

invatoodete ja abivahendite kauplus Põltsamaal
AVATUD T, K, R 10-14

RATASTOOLID
LIIKUMISABIVAHENDID
HOOLDUSVOODID
ORTOOSID
HÜGIEENI-, HOOLDUS- JA PÕETUSVAHENDID
ABIVAHENDID
TUALETTI, VANNITUPPA

Müük ja rent



TÖÖ

Põltsamaa Majandusühistu pakub tööd **MÜÜJALE** Põltsamaa Konsumi kauplusesse ja **MÜÜJALE** Tarve kauplusesse Puurmanis. Tel 522 1604, e-mail: urve@poltssamaamy.ee

KOGUDUSTE TEATED

SP ADVENTISTIDE PÖLTSAMAA KOGUDUS

Reedel, 30. aprillil jutlus advent.ee audiokaustas, kõneleb Rein Kalmus teemal "Teel Jeruusalemma poole".
Laupäeval, 1. mail kell 10 veebipiiblitund, kell 11 veebijumalateenistus aadressil poltsamaa.advent.ee/live
Info: poltsamaa.advent.ee.

EELK KURSI MAARJA-ELIISABETI KOGUDUS

COVID-19 piirangute tõttu avalikke jumalateenistusi hetkel ei toimu.
Palun jälgida infot koguduse kodulehel kursi.eel.ee
Lisainfo õpetaja Esa Luukkala tel 5811 3195.



Mälestame



Lahkus elu, vaikus valu
puhkama jäid töökad käed...



Mälestame Lustivere
Põllumajandusühistu endist direktorit

UDO AROT

ja avaldame kaastunnet Anneliisile ja poegadele peredega.

Lustivere endised mehaanikud

Kevadtuultega läksid Sa teele...



Mälestame kauaaegset sõbralikku naabrimeest

UDO AROT

Südamlik kaastunne perele ja kõigile lähedastele.

Mälestavad perekonnad Lemsalu, Kodusaar, Allsaar, Kaur, Orav, Unt ning Kätlyn ja Reigo

Siiras kaastunne Anneliisile perega kalli abikaasa, isa ja vanaisa

UDO ARO

kaotuse puhul.

Töökaaslased Aili ja Piret Lustivere PÜ päevilt

Südamlik kaastunne perekond Arole kalli abikaasa, isa ja vanaisa

UDO ARO

kaotuse puhul.

Sille, Kege, Jaanika, Gert, Merilin, Kaiti, Andi

Meie sügav kaastunne Anneliisile, Tõnisele, Meelisele ja Markole peredega kalli abikaasa, isa, äia ja vanaisa

UDO ARO

kaotuse puhul.

Perekond Supp

Mälestame head sõpra

UDO AROT

Avaldame sügavat kaastunnet omastele.

Helgi, Jaan

Avaldame kaastunnet Tõnisele kalli isa

UDO ARO

kaotuse puhul.

Sinu vahetuse töötajad Palmakost

Mälestame

HELGI LIPPURIT

Avaldame kaastunnet Liiale ja Tiinale.

Anne, Tiiu, Mare

Avaldame kaastunnet Vello Pelisaarele perega õe

OLGA KUUSI

surma puhul.

Helga ja Heljo perega



Vaimse tervise abikontaktid

Üleriigiline kriisitelefoni 1247 (24h)

Kiirabi 112 (24h)

Ohvriabi 116 006 (24h)

Lasteabi 116 111 (24h), www.lasteabi.ee

E-nõustamine www.peaasi.ee

Eluliin eesti keeles 655 8088, vene keeles 655 5688

(igapäevaselt kl 19-07)