

Kõik, mida pead teadma vererõhust ja selle mõõtmisest

Kõrgvererõhktõbi on üks levinuimaid terviseprobleeme täiskasvanute seas. Kuigi inimene ise kõrget vererõhku tunda ei pruugi, siis südame-veresoonkonna tervisele on see suureks ohuks. Südameapteegi farmatseut Christyna Kuusik kirjutab kes, millal ja kuidas vererõhku mõõtma peaks.

Vererõhk on surve, mida veresoontes voolav veri avaldab veresoonte seintele. Vererõhu mõõtühik on millimeeter elavhõbedasammast (mmHg) ning vererõhk registreeritakse numbrina, millest ülemine näit tähistab süstoolset vererõhku ehk vererõhku siis, kui süda pumpab verd mõõda organismi laiali, alumine aga diastoolset vererõhku ehk vererõhku südame lõõgastusfaasis.

Vererõhk sõltub südame poolt vereringesse paisatud vere hulgast. Lisaks mõjutavad vererõhu väärtuseid erinevad ravimid, stress, ärevus, kofeiini, alkoholi ja tubaka tarbimine, ülekaal, füüsiline aktiivsus ning mitmed muud tegurid.

Maaailma Terviseorganisatsiooni andmetel on kõrgvererõhktõbi ehk hüpertensioon peamine enneaegse surma põhjus maailmas. Täiskasvanud inimese optimaalne vererõhk on 120/80 mmHg. Kõrgvererõhu diagnoosimiseks peab vererõhu väärtus korduvalt mõõtmisel olema üle 140/90 mmHg.

Kõrgvererõhktõbi kujuneb välja aastate jooksul ning ravimata haigus võib endaga kaasa tuua tõsiseid südame-, neeru-,aju- ja silmakahjustusi. Alates 40. eluaastast on soovituslik vähemalt kord aastas perearsti külastada, et mõõta vererõhku ja hinnata südame-veresoonkonnahaiguste riski. Inimesed, kellel on varem esinenud kõrgenenud vererõhku või kelle varasemad vererõhuväärtused on olnud piiripealsed, peaksid vererõhku tavapärasest sagedamini mõõtma. Seda peaksid tegema ka need, kelle lähisugulastel on esinenud kõrgvererõhktõbe, sest hüpertensioon on tugeva perekondliku eelsoodumusega haigus. Kuni 40. aastased kaebusteta inimesed võiksid vererõhku kontrollida kord kahe aasta jooksul.

Kuidas vererõhuaparaati valida ja vererõhku korrektselt mõõta?

Vererõhku saab mõõta erinevat tüüpi vererõhuaparaatidega. Koduseks kasutamiseks võiks usaldusväärse tulemuse saamiseks valida täisautomaatse vererõhuaparaadi. Kindlasti tuleks jälgida, et valitud aparaadil on sobivas suuruses õlavaremansett.

Sobiliku vererõhuaparaadi valimisel oskavad nõu anda apteekrid.

Vähemalt 30 minutit enne vererõhu mõõtmist ei ole soovituslik suitsetada ega tarbida ergutavaid jooke, mille hulka kuuluvad lisaks energiajookidele ja kohvile ka tee ja alkohol. Samuti tuleks vältida suuremat söögikorda ning füüsilist aktiivsust. Enne mõõtmist on soovituslik käia tualetis ning tühjendada põis.

Mõõtmise ajal tuleks istuda sirgelt seljatoega toolil, jalad ei tohi olla ristatud ning jalatallad tuleks hoida vastu põrandat. Käsi tuleks asetada sirgele tasapinnale südame kõrgusele. Enne mõõtmist võiks rahulikult istuda 5–10 minutit.

Mansett tuleks asetada paljale käele, mitte pluusi või kampsuni peale. Võimalusel mõõta vererõhku alati samalt käelt, kuna erinevus parema ja vasaku käe vahel võib olla kuni 20 mmHg.

Vererõhku võiks kodus mõõta regulaarselt 1–2 korda päevas, soovituslikult iga päev samal ajal. Kui näit erineb tavapärasest mõne ühiku võrra, ei ole veel põhjust muretsemiseks. Vererõhk muutub konstantselt päeva jooksul, mõnikord isegi minutite jooksul. Üldjuhul on vererõhk kõige madalam öösi.

Vererõhu jälgimine aitab hinnata ravi tulemusi

Regulaarsel vererõhu jälgimisel on mitmesuguseid positiivseid omadusi. See suurendab inimese teadlikkust oma tervisenäitajate kohta ja motiveerib tervise eest rohkem hoolt kandma. Lisaks aitab vererõhu regulaarne jälgimine raviarstil otsustada, kas elustiilimuutused, väljakirjutatud ravimid ning raviskeem toimivad. Vajaduse korral saab arst siis raviannuseid või -skeemi korrigeerida, et saavutada vererõhu eesmärkväärtused. Tasakaalustatud toitumine, korrapärane füüsiline aktiivsus ja õigeaegne sobiv ravi aitavad vältida kõrgvererõhktõvega kaasuvaid tüsistusi, tänu millele saab inimene nautida täisväärtuslikumat elu.

SÜDAMEAPTEEK

Paekivikillustiku tootmise ja müügiga tegelev aktsiaselts Kaltsiit võtab Otisaare lubjakivikarjääri tööle

veoautojuhi oskuste ja töökogemusega töötaja (põhitööks mäemassi vedu). Kasuks tulevad lukksepa oskused.

Sooviavaldus koos CV ja kontaktandmetega saata **11. oktoobriks 2021** aadressil AS Kaltsiit, Otisaare, Mõisaküla küla, Põltsamaa vald, 48213 Jõgevamaa või e-posti aadressil kaltsiit@hotmail.ee.

Info telefonil 521 0809



Mälestame

- Sügistuultega läksid Sa teele...**
Siiras kaastunne Karinile, Marcusele, Eevile kalli
MEELIS ROOSMÄE
kaotuse puhul.
Korteriühistu Adavere Aia 3 elanikud
- Sügav kaastunne Karinile ja Marcusele kalli
MEELIS ROOSMÄE
kaotuse puhul.
Margus ja Liisu
- Südamlik kaastunne Karinile ja Marcusele
MEELIS ROOSMÄE
kaotuse puhul.
Sirje ja Heli
- Mälestame
ASTA SAARPUUD
ja avaldame südamlikku kaastunnet poeg Ants Saarpuule perega ja lähedastele.
Viivi, Salme, Sirje
- Avaldame kaastunnet Antsule perega
ASTA SAARPUU
lahkumise puhul.
Rein, Ene ja lapsed

MÜÜK

Müüa **küttepuid**:
kuiv lepp 30 cm – 2.50 €/võrk,
kuiv kask 30 cm – 3 €/ võrk,
märg lepp – 35 €/ ruum,
kuiv lepp – 47€/ ruum,
kuiv kütteklots – 2 €/ võrk.
Tel 5691 9084.

Müüa märga küttepuud.
SANGLEPP, 50 cm hind alates 35 €/rm.
Transport TASUTA.
Tel 5622 9234.

Müüa kasutatud, korras **puugaasikatel** ATMOS DC-185 ja ca 250 l ahjukütet.
Tel 514 4282.

Müüa soodsalt **kõrvitsaid** 0,5-5 tk. Tapiku, Reheme talu. Tel 5662 5642.

MÜÜA KUIVI KÜTTEKLOTSE
2 € / 40 l võrgus,
PUITBRIKETTI
2 €/10 kg pakk.
Tel 5463 2432

MÜÜA PUITBRIKETTI
2.30 €/10 kg pakk, asukoht Eskus.
Kojutoomisel 2.50 €/10 kg pakk, miinimumkogus 25 pakki.
Tel 5463 2788

MÜÜA KÜTTEPUID KALIKÜLAS
Kuiv kask – 2.90 €/ 40 l võrk
Kuiv lepp – 2.50 €/ 40 l võrk
Kuiv haab – 2.80 €/ 40 l võrk
Kuiv segapuu – 2.50 €/ 40 l võrk
Okaspuu – 2.50 €/ 40 L võrk
Müüa saematerjali ja hõvelmaterjali.
Tel 5332 2711

KINNISVARA

Ostan **korteri**.
Mario Karro tel 5688 6800.

TEENUS

KAARDID ENNUSTAVAD.
Tel 900 1727.

Aiamaade kündmine väiketraktoriga.
Tel 5345 3420.

Polsterdame uksi.
Tel 550 7679.

MUU

SELTSKONNATANTSU KURSUS ALGAJATELE alustab tööd 7. oktoobril 2021. a Pajusi kultuurimajas algusega kell 18.30. Informatsiooni saab tel 526 1243 või 5556 9777. Tantsuõpetajad Reet ja Juhan Tennasilm

Marrek Puit OÜ otsib oma meeskonda Pärnusse saeveskisse

ABITÖÖLIST

Väljaõpe kohapeal. Infotelefon +372 5667 8631 ja e-mail info@marrekpuit.ee



KOGUDUSTE TEATED

EELK PÖLTSAMAA NIGULISTE KOGUDUS

Pühapäeval, 3. oktoobril kell 11 19. pühapäev pärast nelipüha, jumalateenistus armulauaga. Algab sügisene leerikool, pärast teenistust esimene kohtumine (oodatud kõik huvilised).
Kolmapäeval, 6. oktoober kell 10 piiblitund kiriklas.

EELK KURSI MAARJA-ELISABETI KOGUDUS

Jumalateenistus igal pühapäeval kell 18.
Lisainfo õpetaja Esa Luukkala tel 5811 3195.

SP ADVENTISTIDE PÖLTSAMAA KOGUDUS

Laupäeval, 2. oktoobril kell 10 piiblitund, **kell 11** pühaõhtusöömaaja teenistus.
Info: poltsamaa.advent.ee

EKNK PÖLTSAMAA JORDANI KOGUDUS

Laupäeval, 2. oktoobril kl 11 palveteenistus.
Pühapäeval, 3. oktoobril kl 11 jumalateenistus.
Info: FB, www.jordan.ee, tel 5663 3720.

PÖLTSAMAA JEHOOVA TUNNISTAJATE KOGUDUS

Pühapäeval, 3. oktoobril kell 11 pooletunnine loeng teemal „Kuidas tõde sinu elu puudutab?“. Koosolekud toimuvad videokonferentsina. Info tel 524 1283. JW.ORG(Meist/Koosolekud).