

A magas vérnyomás nagy terheket ró a szívre és az érrendszerre, márpedig a csúcsra járatott rendszerek sokkal sérülékenyebbek. Nincs ez másként a keringési rendszerénél sem. Az igazi probléma, hogy erre senki nem gondol előre. A statisztikákból egyértelműen kiderül, hogy a magas vérnyomással élők majdnem pontosan felének fogalma sincs róla, hogy szervezetükben időzített bomba ketyeg.

A normálisnál némileg magasabb vérnyomásérték ugyanis semmiféle tünettel nem jár. Sőt, pont a kirobbanó temperamentumú, szorgos, tevékeny, makkegészségesnek látszó emberek lehetnek leginkább kitéve a váratlan katasztrófának. Miért pont ők mennének orvoshoz? Azért, mert a látszat csalhat. 20 éves kor után évi egy vérnyomásmérés - maximum 5 perc! - nem fölösleges időpocsékolás.



A szívinfarktus és agyér-katasztrófák elkerülésére van egy elég biztos módszer: a vérnyomás karbantartása. Az időnkénti vérnyomás-ellenőrzést, s szükség esetén a kezelés megkezdését nem szabad halogatni.

Ehhez először tekintsük át, hogyan változik a vérnyomás, hiszen korántsem egyforma mindig és mindenhol a testben. Baj is volna! Tudnunk kell viszont, mikor és mit kell mérni, figyelni.

### **Normális vérnyomás-ingadozás**

Amikor a szívizom összehúzódik, a szívben rövid idő alatt erősen megemelkedik a nyomás, amit a kiáramló vér továbbad az artériáknak. Ez a szisztolés nyomás. Majd a szív rövid időre megpihen, elernyed, a nyomás leesik, méghozzá a diasztolésnak nevezett alacsonyabb értékre. Az egészséges erek rugalmas fala igazodik a benne áramló vér nyomásához, kitágul, vagy - ha a nyomás alacsony, és teheti - összeszűkül. Az érkeresztmetszet dinamikus váltakozása hullámszerűen a teljes érrendszeren végigszalad, egészen a legkisebb hajszálerekig, vele a nyomás is más és más értéket mutat.

A vérnyomás nem csak a ritmikus szív működéssel változik pillanatról pillanatra. Maguk a szisztolés és diasztolés értékek is változnak. A napi ritmus, a fizikai terhelés, stressz, és még számos tényező befolyásolja, s természetesen az is, hogy a test mely pontján mérjük. A testben fölülről lefelé például csökken, hogy a magasabb nyomású helyről az alacsonyabb felé is kellő mennyiségű vér, s vele oxigén jusson a szövetekhez.