

# ISMERD MEG VÉRNYOMÁSODAT ÉS TARTSD NORMÁLIS SZINTEN!

A SZÍV ÉS ÉRRENDSZERI NEMZETI PROGRAM ÉS A MAGYAR HYPERTONIA TÁRSASÁG „ÉLJEN 140/90 ALATT” PROGRAMJA



A „Szív és Érendszeri betegségek megelőzésének és gyógyításának Nemzeti Programja” a szív és érrendszeri betegségek okozta halálozás csökkentését tűzte ki alapvető céljául. 2006-tól szerveződnek a szűrő, megelőző-gyógyító programok. A Nemzeti Programot a 130 tagtársaságot összefogó „Magyar Orvostársaságok és Egyesületek Szövetsége” (MOTESZ) hozta létre és hirdette meg. A Program alapvető gondolata, hogy az egészségnevelés és egészségmegőrzés társadalmi feladat és társadalmi közmegegyezést kell kötni e célok eléréséhez. A megvalósítás egyik legfontosabb lépése a lakosság aktív bevonása és a civil szervezetek aktivizálása.

A Szív és Érendszeri Nemzeti Programban a magasvérnyomás, az érbetegségek, a szívizominfarktus, az agyi keringési zavar (stroke), valamint az elhízás, a zsíranycsere zavar és a cukorbetegség szűrésére, megelőzésére és megfelelő kezelésére készültek alprogramok („Éljen 140/90 alatt!” Program, „Ereink Védelmében” – ÉRV Program, Vaszkuláris Neurológia Program, Infarktus Regiszter, Nemzeti Diabetes Program, Elhízás ellenes program, Érközpontok létrehozása).

A hipertonia népbetegség és az előrejelzések alapján a hypertoniás betegek száma folyamatosan növekszik az egész világon. A vérnyomáscsökkentő kezelés csak 40-50%-ban eredményes, azaz ilyen arányban érjük el a célvérnyomást és tudjuk megfelelő mértékben csökkenteni a szív és érrendszeri események kockázatát

(szívizom infarktus, stroke). A továbblépés, a népbetegségek elleni hatásos küzdelem egyik lehetősége a betegség, a veszélyek és a kockázatok megismeretése és tudatosítása, nem csak a betegek, hanem az egészségesekek számára is. A Magyar Hypertonia Társaság (MHT) 10 évvel ezelőtt (2003-ban) végzett felmérése alapján a hypertoniás betegek megfelelő kezelésének aránya nem volt több mint 30%. Nagyon sok ember nem is tudott a magasvérnyomás betegségről és a szövődő esetek száma is folyamatosan nőtt. Ezért kezdeményezte már 2005-ben az MHT az „**Éljen 140/90 alatt!**” Program létrehozását és megindítását. Kiemelkedő eredmény, hogy az elmúlt évtizedben a vérnyomás 140/90 Hgmm alatti célértékének elérési aránya 45-50%-ra nőtt, de még ez is kevés.

Legfontosabb üzenetek és mondanivaló:

## MINDENKINEK A 140/90 HGMM ALATTI VÉRNYOMÁS A MEGFELELŐ ÉS AZ EZ ALATTI ÉRTÉK ELÉRÉSE ÉS MEGTARTÁSA A KÍVÁNT CÉL.

A Programhoz kapcsolódva az egészségeseknek a feladata volt a normális és kóros vérnyomás megismerése, információszerzés a betegségről és a beteg hozzátartozók segítése. A betegeknél pedig a feladat az önellenőrzés, a fokozott törődés, az informálódás. Számukra a program biztosította a megfelelő tanácsadást, emlékeztetőket, a megfelelő vérnyomásérték elérésének megerősítését és a kiegészítő ellenőrzéseket, valamint a segítő család bevonását.

## A MAGASVÉRNYOMÁS BETEGSÉG KEZELÉSÉBEN ALAPVETŐ CÉLKITŰZÉS, HOGY MINDENKI LEGYEN AKTÍV RÉSZTVEVŐJE A KEZELÉSNEK.

## BETEGEKNÉL KAPJON KIEMELT SZEREPET A NEMGYÓGYSZERES KEZELÉS (PL. A TESTSÚLYCSÖKENTÉS, A KEVESEBB SÓ FOGYASZTÁSA, A FIZIKAI AKTIVITÁS NÖVELÉSE).

## AZ EGÉSZSÉGES EGYÉN ISMERJE MEG NORMÁLIS VÉRNYOMÁSÉRTÉKET ÉS A BETEGSÉGMEGELŐZÉS ÉS AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS LEHETŐSÉGÉT.

Mindezek alapján az „Éljen 140/90 alatt!” Program első éveiben az első cél és üzenet az „**ÉRD EL A CÉLVÉRNYOMÁST**” volt. 2005-2006-ban már a háztartások közel 60%-ában volt vérnyomásmérés, ezért megvalósítható volt a gyakori otthoni vérnyomásmérés. A hypertoniás betegek adatainak személyi adatok nélküli gyűjtésével és feldolgozásával jött létre a „Hypertonia Regiszter”, mely lehetővé tette a magasvérnyomásban szenvedő betegek tulajdonságainak megismerését. A hypertoniás betegek 20%-ka dohányzott 2005-ben és ugyancsak 20%-uk rendszeres alkoholfogyasztó volt. 32%-uk vércukorértéke és 55%-uk zsíranycsere értéke eltérést mutatott. Mindezek alapján kimondható volt, hogy Magyarországon a hypertoniás betegek jelentős része a nagy, vagy nagyon nagy szív- és érrendszeri többletkockázatú csoportba tartozik.

2006-2007 között a Program célkitűzése az elért célvérnyomás megtartása volt, a **„TARTSD OTTI!”** üzenettel. A lakossági felmérések alapján az emberek többsége hallott a 140/90 Hgmm alatti vérnyomás szükségességéről. A civil szervezetek (betegszervezetek, nyugdíjas klubok, közösségi házak) számára a Program előadásokkal, előadókkal, fórumok rendezésével nyújtott segítséget. Az egészséges egyének és hypertóniás betegek számára „Hypertonia Hetet” szerveztünk, mobiltelefonos kommunikációval kiküldött SMS-ekben. Ugyanez „drótpostán” keresztül is zajlott a címüket megadó résztvevőkkel. Az aktuálisan otthon megmért vérnyomásértéket több mint 12.000 résztvevő küldte. A kiértékelést mindenki SMS, illetve e-mail válaszban kapta meg.

### **AZ OTTHONI VÉRNYOMÁSMÉRÉS MEGTANULÁSÁVAL ÉS ALKALMAZÁSÁVAL TEGYE PONTOSABBÁ A VÉRNYOMÁS BEÁLLÍTÁSÁT ÉS IDŐBEN ISMERJE FEL A KÓROS VÉRNYOMÁST.**

2008-ban a Program a hypertonia és a cukorbetegség összefüggéseinek megismertetéséről szolt, **„ELŐZD MEG A SZÖVŐDMÉNYEKET!”** címmel. A célkitűzés a cukorbetegségekre hajlamos és a már cukorbeteg hypertóniások felismerése, intenzívebb gondozása volt. Az eredményes vérnyomáscsökkentés egyik lehetősége a több mozgás volt, melyről a betegek és az orvosok is oktató DVD-t kaptak. A hypertonia betegségéről is ismertető kiskönyv készült. Bebizonyosodott, hogy a nagyobb odafigyelés, az életmód változtatás és módosítás, a szükséges gyógyszeres kezelés újragondolása és betartása jelentős változást eredményezhet mindenkinél.

Az együttműködő betegek három hónapos intenzív gondozása (**Tudatos Törődés**) a vérnyomás és a vér-cukor, koleszterin szint csökkenését eredményezte. A hypertonia betegség gyakori következménye a szívmozgás infarktus, a stroke és a krónikus vesebetegség is. Ezért 2009-ben a lakossági és a szakmai figyelemfelkeltés céljából a Programban a **„TÖRÖDÉS NAPJA”** programozatot szervezte meg az egész országban. A hypertonia, a vesebetegség, a cukorbetegség, a stroke és a szívbetegségek témájú előadások a Vese Világnap, Hypertonia Világnap és a Diabetez Világnap rendezvényei köré csoportosítva kerültek megszervezésre. Életmód tanácsadás, információs DVD és könyv, valamint állandóan hívható Zöld Szám állt a résztvevők rendelkezésére.

2009-2010-ben zajlott a Program **„TUDATOS TÖRÖDÉS”** alprogramja, amelyben a lakosság és a szakma figyelmét a hypertonia betegség egyik legrettegettebb szövődményére, a stroke-ra hívtuk fel. Az agyi érbetegségek egészségügyi és társadalmi hatásainak mérlegelésekor figyelembe kell venni a betegség hosszú távú, az egész életet végigkísérő fizikai és értelmi károsodást okozó hatásait is. Tájékoztató készült a stroke szövődményeiről, az első tünetek felismerhetőségéről és a laikus tennivalóiról is. Figyelem felhívást történt a betegek részére a gyógyszeresedés fontosságáról, valamint a túlzott konyhasó fogyasztásveszélyeiről („Nemzeti Sófogyasztást Csökkentő Program” – STOP SÓ).

2011-ben a Program célkitűzése a megfelelő vérnyomáscsökkentő kezelés és a kezelés betartásának segítése támogatása volt. Az **„INDIKÁTOR”** program a gyógyszeresedés pontosságának elérését segítette gyógyszeradagoló eszköz segítségével. Az egészségeseket és a betegeket is újabb információs anyagokkal segítettük, a Programot „felköltöztettük” az Internetre is és oktató videókat helyeztünk el a You Tube-on, valamint önálló oldallal megjelentünk a Facebook-on is. A fiatalok közötti információcsere lehetőségeit felhasználva próbáltuk segíteni a beteg és családja közötti kapcsolatot a hypertonia betegség megelőzése és megfelelő kezelése érdekében.

2012-ben az aktív mozgás közvetlen vérnyomáscsökkentő hatására hívta fel a Program a figyelmet, **„LÉPJ TOVÁBBI!”** üzenetével. A programban résztvevők lépésszámlálót kaptak, amellyel mérhették fizikai-mozgás teljesítményüket. Az aktívabban mozgó egészséges és hypertóniás betegek vérnyomása mérhetően alacsonyabbá vált.

2013-ban is tovább folytatódott a Program, a célvérnyomás elérését hangsúlyozva. Fő célkitűzés az orvos-beteg kapcsolat javítása, a tudatos törődés, a **„MÉRJÜK, KEZELJÜK, KÖVESSÜK”** megvalósítása volt.

„Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020” számos ponton kapcsolódott az „Éljen 140/90 alatt!” Programhoz, elsősorban az egészségtudatos magatartás, egészségmegőrzés és betegség megelőzés területén. Számos információt biztosítva a megfelelő vérnyomáscsökkentéshez, a normális vérnyomás megtartásához és lehetőséget teremtett a 40 év körüli lakosság körében a nem ismert magasvérnyomás betegség és a nagy szív és érendszeri kockázat kimutatására.

