

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 zsíryanycsere 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 hipertónia népbetegség és az előrejelzések alapján a hypertóniás 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 Hypertónia Társaság (MHT) 10 évvel ezelőtt (2003-ban) végzett felmérése alapján a hypertóniás betegek megfelelő kezelésének aránya nem volt több mint 30%. Nagyon sok ember nem is tudott a magasvérnyomás betegségről és a szövődményes 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 hypertóniás betegek adatainak személyi adatok nélküli gyűjtésével és feldolgozásával jött létre a „Hypertónia Regiszter”, mely lehetővé tette a magasvérnyomásban szenvedő betegek tulajdonságainak megismerését. A hypertóniás betegek 20%-ka dohányzott 2005-ben és ugyancsak 20%-uk rendszeres alkoholfogyasztó volt. 32%-uk vércukorértéke és 55%-uk zsíryanycsere értéke eltérést mutatott. Mindezek alapján kimondható volt, hogy Magyarországon a hypertóniás betegek jelentős része a nagy, vagy nagyon nagy szív- és érrendszeri többletkockázatú csoportba tartozik.

