



Magasvérnyomás- és cukorbetegség



Szűrőprogramok Országos Kommunikációja
TÁMOP-6.1.3-08/1-2008-0002 azonosító jelű kiemelt projekt
Projektgazda: Országos Tisztifőorvosi Hivatal (1097 Budapest, Gyáli út 2-6.)

A projekt az Európai Unió támogatásával
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
ÜMFT infonóvonal: 06 40 638 638
nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

Befektetés a jövőbe


Új Magyarország
FEJLESZTÉSI TERV

Bevezető

- **Cukorbetegségben** (*diabéteszben*) gyakoribb a előfordulása.
- **Magasvérnyomás-betegségben** (*hipertónia*) szenvedők között 2,5-szer gyakoribb a 2-es típusú diabétesz előfordulása.
- A két betegség kialakulásában számtalan közös tényező játszik szerepet.
- A két betegség együttes jelentkezésekor hatványozottan nő a szövődmények, így a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának veszélye.

MAGASVÉRNYOMÁS-BETEGSÉGRE UTALÓ JELEK

- Gyakori fejfájás, tarkótáji nyomás, tompultságérzés.
- Látászavar, homályos látás vagy kettőslátás.
- Gyakori orrvérzés.
- Terhelésre jelentkező nehézlégzés, fulladás.
- Teljesítőképeség csökkenése, fáradékonyság, gyengeség.
- Mellkasi nyomásérzés, mellkasi fájdalom.
- Bizonytalanságérzés, szédülés.
- Alvászavar, kialvatlanul ébredés, erős horkolás, alvási légzésleállítás, ún. alvási apnoe szindróma.
- A szexuális működés zavara, impotencia.



A magasvérnyomás-betegség kockázatát növelő tényezők

MELYEK A DIABÉTESZRE UTALÓ TŰNETEK?

Tekintsük át a cukorbetegség klasszikus tüneteit, amelyekért a magas vércukorérték a felelős!

- Szájszáradás,
- Fokozott szomjúságérzés (nyáron melegebben nehezebben megítható),
- Nagy mennyiségű vizelet ürítése,
- Indokolatlan fogyás,
- Fáradékonyság, a koncentrációképesség, ill. a teljesítőképesség csökkenése,
- Szeméremtáji viszketés, bőrviszketés,
- Elhúzódó sebgyógyulás.

A CUKORBETEGSÉGRE HAJLAMOSÍTÓ TÉNYEZŐK

Túlsúly • cukorbetegség vagy szív- és érrendszeri megbetegedés az elsőfokú rokonok között • emelkedett vérzsírszint (magas LDL-koleszterinszint) • 4 kg feletti újszülött • terhesség alatti cukorbetegség • emelkedett éhgyomri vércukorszint (5,8-6,9 mmol/l) • szív- és érrendszeri megbetegedés a kórelőzményben.

4

A kezelés során elérendő értékek

Paraméter	Kívánatos érték
Vérnyomás (Hgmm)	Kisebb mint 130/80
Vércukorszint (mmol/l)	Éhgyomri: 4,4–6,7 Étkezés után másfél órával: 4,4–7,5
HbA1c (%)	Kisebb mint 7% (terheseknél < 6,5%)
Szérum- összkoleszterin (mmol/l)	Kisebb mint 5,2
Szérum-HDL- koleszterin (mmol/l)	Nagyobb mint 1,1
Szérum- triglicerid (mmol/l)	Éhgyomri: kisebb mint 1,7
Testtömeg- index (BMI) (kg/m ²)	Kisebb mint 25

A szövődmények és megelőzésük

A két betegség előrehaladása során károsodik az érrendszer, ebből adódóan az alábbi súlyos szövődmények is jelentkezhetnek.

- A **szemfenéki erek** károsodása: látásromlás,
- **Idegvezetési zavar**: zsibbadás, a fájdalomérzet elvesztése,
- **Koszorúér-szűkület**: szorító mellkasi fájdalom, szívinfarktus,
- **Agyi érszűkület**: embólia, agyvérzés,
- **Végtagi verőérszűkület**: a végtag elhal, amputációra kerülhet sor,
- A **vese és a vesét ellátó erek** szűkülete: veseelégtelenség.

Mi a teendő?

- A vérnyomás és a vércukor rendszeres önellenőrzésével maga a beteg is hathatósan hozzájárul a szövődmények megelőzéséhez.
- A beteg részéről az előírt diéta betartása a sikeres kezelés egyik záloga.
- A rendszeres szakorvosi ellenőrzés, gondozás nélkülözhetetlen.

A magasvérnyomás- betegség és a cukor- betegség nem gyógy- szeres kezelése

A **vérnyomás csökkentésében** számos életmódbeli és étrendi tényezővel élhetünk.

6

- **Elhízás, testmozgás:** napi 30 perc mozgás → 4-9 Hgmm vérnyomáscsökkenés
- **Alkoholfogyasztás:** napi 30 gramm alá csökkentve → 2-10 Hgmm vérnyomáscsökkenés
- **Sófogyasztás:** napi 2 gramm alá csökkentve → 2-8 Hgmm vérnyomáscsökkenés
- **Nyomelemek:** magnézium, kalcium pótlása jótékony hatású
- **Diéta:** több növényi rost, kevés állati zsír jótékony hatású

Cukorbetegségben alapvető a megfelelő diéta betartása, az alábbi alapelvek szerint:

- Többszöri kis étkezés (a hasnyálmirigynek így egyszerre csak kisebb mennyiségű inzulint kell kiválasztania).

- Kerülendő a cukor, és a cukrot tartalmazó étel/ital! (A gyors/lassú felszívódású szénhidrátok eltérő vércukor-emelő hatása is figyelembe veendő az elfogyasztott mennyiségük mellett!)
- Diétás napló vezetése (az önellenőrzésben és a szakembertől kapott tanácsadáskor is segítség), ahova minden elfogyasztott táplálék rögzítendő.

A diétás naplóban rögzítendő adatok:

- Az elfogyasztott táplálék mennyisége (gramm) • szénhidrát-tartalma • kalóriatartalma • szükség esetén fehérje-tartalma • az elfogyasztás időpontja.

- Az elfogyasztott kalória/szénhidrát precíz számolása, az elfogyasztott táplálék súlyának pontos meghatározása grammos mérleggel/levélmérleggel mindaddig, amíg megtanuljuk megbecsülni az elfogyasztott táplálék mennyiségét, ill. annak kalória/szénhidrát-tartalmát.
- Vesebetegség esetén a fehérjebevitel megszorítandó: ne haladja meg a 0,6–0,8 gramm/testsúlykilogrammot!

Teendők magas vérnyomás kiugrása esetén

Magasvérnyomás-betegség esetén a vérnyomás megemelkedése hasonló panaszokat okoz, mint amiket a hipertónia gyanújeleiként már megismertünk (lásd 2. oldal).

Először is mérjük vérnyomást!

8

■ Ha a vérnyomás 180/110 Hgmm alatti:

Ugyanakkor (ismételten) magasabb, mint az elérendő vérnyomás → keressük fel mielőbb a háziorvost/gondozó kezelőorvost, a kezelés esetleges módosítása miatt!

■ Ha a vérnyomás 180/110 Hgmm feletti:

Jelentős panaszt okozó tünet jelentkezésekor már mérsékeltebb emelkedés esetén is a vérnyomást nyugodt körülmények között 30 perc múlva újra ellenőrizni kell!

Ha továbbra is magasabb a vérnyomás, gyors hatású vérnyomáscsökkentő készítményt kell bevenni (12,5 mg *captopril*/10 mg *nifedipine* szét-rágása)!

A vérnyomást 30-60 perc múlva újra meg kell mérni!

- Ha a panaszok fennmaradnak és/vagy a vérnyomás nem csökken, orvosi ügyeletet kell hívni, vagy fel kell keresni a legközelebbi sürgősségi ellátóhelyet!
- Ha a tünetek megszűnnek, ill. a vérnyomás rendeződik, de ismételten emelkedettebb vérnyomásértékeket észlelünk, mielőbb keressük fel a házi-orvost/kezelőorvost, aki szükség szerint módosítja a kezelést!

■ Ha a vérnyomás 230/120 Hgmm feletti:

Gyors hatású vérnyomáscsökkentő készítmény: (12.5 mg *captopril*/10 mg *nifedipine* szétrágása), ill. azonnal ügyelet, sürgősségi ellátóhely felkeresése javasolt!

Teendők a vércukorszint emelkedésekor a panaszok erősségétől függően

■ Ha eddig nem volt ismert cukorbetegsége

A betegséget pl. szűrővizsgálat deríti ki:

Enyhébb tünetek esetén a házi-orvos mielőbbi felkeresése, ill. súlyosabb panaszok esetén ügyelet/sürgősségi ellátóhely felkeresése.

■ **Tablettával kezelt cukorbetegség esetén**

- Megfelelően tartott diéta mellett enyhébb tünetek esetén a háziorvos mielőbbi felkeresése a terápia szükséges módosításának megítélésére, ill. súlyosabb panaszok esetén ügyelet/sürgősségi ellátóhely felkeresése.
- Nem megfelelően tartott diéta mellett, enyhe tünetek esetén: a diéta szükséges megszorítása, ezt követően a vércukor ellenőrzése.

Ha a kontroll során (2-3 hét múlva) is magasabb a vércukor, mielőbb keressük fel a háziorvost a terápia szükséges módosításának megítélésére, ill. súlyosabb panaszok esetén: ügyelet/sürgősségi ellátó hely felkeresése javasolt.

■ **Inzulinnal kezelt cukorbetegség esetén:**

- Megfelelően tartott diéta mellett enyhébb tünetek esetén: korrigálás (1-2-3 egység) gyors hatású inzulinnal, a háziorvos mielőbbi felkeresése a terápia szükséges módosításának megítélésére, ill. súlyosabb panaszok esetén ügyelet/sürgősségi ellátóhely felkeresése.
- Nem megfelelően tartott diéta mellett, enyhe tünetek esetén: korrigálás (1-2-3 egység) gyors hatású inzulinnal, a diéta szükséges megszorítása, ezt követően a vércukorszint ellenőrzése.

Ha ismételt vércukor-önellenőrzés mellett is magasabb vércukorértékeket mérünk, mielőbb keressük fel a háziorvost a terápia szükséges módosításának megítélésére, ill. súlyosabb panaszok esetén: ügyelet/sürgősségi ellátóhely felkeresése.

Teendők a vércukorszint csökkenésekor („hipózás”)

MELYEK A HIPOGLIKÉMIÁRA UTALÓ JELEK?

Alacsony vércukorértékekre utaló tünetek:

- fokozott, gyötrő éhségérzet,
- émelygés,
- szájszájbadás,
- nyugtalanság,
- remegés,
- látászsavar,
- izzadás
- szapora szív működés,
- görcsök,
- eszméletvesztés.

A hipoglikémia a cukorbetegség igen korai szakaszában spontán tünet lehet, ill. kialakulhat tablettás és/vagy inzulinkezelés mellett, nem megfelelő mennyiségű/minőségű szénhidrátbevitel és/vagy fokozott mozgás miatt.

TEENDŐK „HIPÓZÁS” ESETÉN

■ Tablettával kezelt cukorbetegség esetén:

- 5-10 gramm gyors felszívódású + 5-10 gramm lassú felszívódású szénhidrát fogyasztása (ne cukros vízzel vagy kockacukorral(!), mert azok gyors, de túl rövid ideig tartó vércukor-emelő hatásúak).
- Ha *acarbose*-tartalmú gyógyszert szedünk, szőlőcukrot kell fogyasztani (más nem szívódik fel kellő mértékben).
- Megfelelően tartott diéta mellett, a panaszok ismétlődésekor mielőbb keressük fel a háziorvost/gondozó kezelőorvost a terápia szükséges módosításának megítélésére.
- Súlyosabb panaszok, valamint elhúzódo hatású *szulfanilurea* készítmény (pl. *glibenclamid*) szedése esetén, tekintettel arra, hogy ismételten jelentkezhet vércukoresés, keressük fel az ügyeletet/sürgősségi ellátóhelyet!

■ Inzulinnal kezelt cukorbetegség esetén:

- 5-10 gramm gyors felszívódású + 5-10 gramm lassú felszívódású szén-

hidrát fogyasztása (ne cukros vízzel vagy kockacukorral(!), mert azok gyors, de túl rövid ideig tartó vércukor-emelő hatásúak).

- Megfelelően tartott diéta mellett a panaszok ismétlődésekor mielőbb keressük fel a háziorvost/gonozó kezelőorvost a terápia szükséges módosításának megítélésére.
- Súlyosabb panaszok, valamint kevert típusú inzulinkezelés mellett ismétlődő vércukorszintesés esetén: keressük fel az ügyeletet/sürgősségi ellátóhelyet!



Rendszeres orvosi ellenőrzés mellett és a hatékony kezelés alkalmazásával a legtöbb hipertóniás és cukorbeteg ma már teljes értékű életet élhet!

Néhány jó tanács cukorbetegségben és magasvérnyomás- betegségben szenvedőknek

- Éljen a nem gyógyszeres kezelés lehetőségeivel, változtasson életmódján az orvos tanácsai szerint!
- Tartsa be az előírt diétát!
- Rendszeresen mérje vércukorszintjét és vérnyomását, a mért értékeket jegyezze fel vérnyomás- és diabétesznaplóba!
- Legyen tájékozott, mit kell tennie kiugróan magas vérnyomás, illetve a vércukorszint csökkenése vagy emelkedése esetén!
- Tartsa be orvosának a kezelésre vonatkozó utasításait, a gyógyszereket az előírt mennyiségben és rendszerességgel vegye be!

Vérnyomás- és diabétesznapló

	Mérés időpontja	Vérnyomás (Hgmm)	Pulzus (ütés/perc)	Vércukor (mmol/l)	Testsúly (kg)	Egyéb panaszok
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szombat						
Vasárnap						

Együttműködő partner:



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638
nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

Befektetés a jövőbe

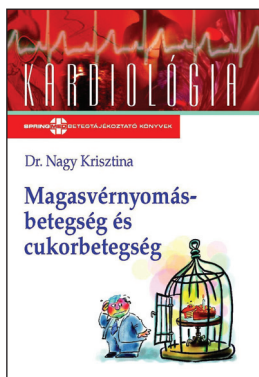


A projekt az Európai Unió támogatásával
és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával
valósult meg.

(TÁMOP-6.1.3-08/1-2008-0002)

SpringMed Kiadó az Országos Tisztifőorvosi Hivatal részére kizárólagos, de szabad felhasználási jogot biztosít jelen tájékoztató kiadvány korlátozás nélküli példányban történő sokszorosítására nyomdai, illetve elektronikus úton, valamint terjesztésére az interneten keresztül, továbbá a tájékoztatók továbbhasznosítására.

SPRINGMED RÖVID BETEGTÁJÉKOZTATÓK®



© SpringMed Kiadó

A kiadvány Dr. Nagy Krisztina:

*Magasvérnyomás-betegség és cukorbetegség
című könyve alapján készült.*

ISBN 978-963-9914-73-5



1519 Budapest Pf. 314.

Szerkesztőség és Bemutatóterem:

1114 Budapest, Bocskai út 21.

Tel.: 279 0527, Fax: 279 0528

E-mail: info@springmed.hu

Honlap: www.springmed.hu