



**Maailma
Terviseorganisatsioon**
Euroopa Regionaalbüroo

Teabeleht: Kõrge vererõhk

CONTROL YOUR BLOOD PRESSURE
CUT YOUR RISK OF HEART ATTACK AND STROKE
World Health Day 2013



Kõrge vererõhk on tõsine meditsiiniline seisund, mis suurendab oluliselt südame- ja neeruhaiguste riski.

Kuna paljudel kõrge vererõhu all kannatajatel ei esine mingeid sümptomeid, nimetatakse seda seisundit „vaikseks tapjaks”.

Olulised faktid

- Esineb ühel kolmandikul täiskasvanutest maailmas
- Esineb meestel rohkem kui naistel
- Seostub 13%ga kõigist surmajuhtudest kogu maailmas

Mis on kõrge vererõhk?

Vererõhku loetakse kõrgeks, kui see ületab 130/80 mmHg. Kõrge vererõhu korral ei esine alati nähtavaid haigusilminguid.

- Vererõhu mõõtmine näitab, kui tugevat survet avaldab veri arteriseintele, sel ajal kui süda verd kehas ringi pumpab.
- Vererõhu mõõtühik on millimeetrit elavhõbedasammast (mmHg); mõõdetakse süstoolset ja diastoolset vererõhku.
- Süstoolne vererõhk näitab vererõhku hetkel, kui süda pumpab verd aorti.
- Diastoolne vererõhk näitab vererõhku hetkel, kui süda lõõgastub löökide vahepeal.

Mis on hüpertensioon ehk kõrgvererõhktõbi?

Kõrgvererõhktõbi diagnoositakse, kui vererõhk on erinevatel mõõtmistel püsivalt 140/90 mmHg või enam.

WHO poliitikaraamistikus „Tervis 2020” peetakse hüpertensiooni maailmas kõige enam levinud ennetatavaks haiguseks.

Millised on kõrgvererõhktõvega kaasnevad ohud?

Püsivalt kõrge vererõhu korral on veresooned ja süda pideva koormuse all, mis suurendab südameinfarkti, ajuinsuldi ja neerupuudulikkuse riski. Südame-veresoonkonna haigused põhjustavad Euroopas igal aastal ligikaudu 42% surmadest.

Milline on kõrge vererõhu ja kõrgevererõhktõvest tulenev tervisekaotus?

WHO andmetel oli kõrge vererõhk 2009. aastal ülemaailmselt 13% surmade põhjustajaks, mistõttu on see globaalses mõttes rahva tervisele ülioluline valdkond. Lääne-Euroopas 22% ning Kesk- ja Ida-Euroopas 25% infarktide põhjuseks loetakse kõrgevererõhktõbe .

Kõrgevererõhktõvest tingitud südame-veresoonkonna haigused põhjustavad Euroopas igal aastal ligikaudu 42% surmadest.

Kõrge vererõhu ohutegurid

- Küllastunud rasvade rohke dieet
- Liigne soola tarbimine
- Ülekaalulisus ja rasvumine
- Istuv eluviis ja vähene liikumine
- Alkoholi liigtarbimine
- Suitsetamine
- Liigne stress
- Pärilik eelsoodumus (suguvõsas esinenud kõrge vererõhk)
- Vanus üle 65 aasta
- Kaasuvad haigused, nagu näiteks diabeet

Kuidas kõrget vererõhku ravida?

Paljudel inimestel on kõrge vererõhk ilma märgatavate sümptomiteta, mistõttu on oluline kontrollida vererõhku korrapäraselt kas tervishoiutöötaja juures või jälgida seda ise kodus.

Vererõhu alandamisel võivad väga tõhusaks osutada järgmised elustiilimuudatused:

- Tervislik toitumine
- Soola tarbimise vähendamine (kuni alla 5 g päevas)
- Regulaarne füüsiline treening
- Suitsetamisest loobumine
- Alkoholi tarbimise piiramine
- Liigse stressi ärahoidmine

Ravimid ja kõrge vererõhk

Mõnel juhul kasutatakse vererõhu normis hoidmiseks lisaks elustiili muutmisele ravimeid.

WHO tegevus

WHO Euroopa Regionaalbüroo teeb kõrge vererõhu esinemise vähendamiseks Euroopas koostööd 53 liikmesriigiga ja rahvusvaheliste partneritega. „Tervis 2020” järgi peetakse kõrget vererõhku üheks peamiseks haiguste kaaspõhjustajaks.

Maailma tervisepäev 2013 annab võimaluse suurendada poliitikategijate ja elanikkonna teadlikkust. Eriti kulutõhus meetod vererõhu alandamiseks on soola tarbimise vähendamine.