

Kedves Betegünk!

Örülünk, hogy az állapota már engedi a hazatérést. A sürgősségi osztályon munkatársaink ellátták Önt, és megbizonyosodtak róla, hogy a megemelkedett vérnyomása nem okozott közvetlen életveszélyt vagy szervi károsodást.

Azonban a magasvérnyomás-betegség „csendes gyilkos”, amivel a távozás után is minden nap foglalkozni kell. Kérjük, hallgassa meg a legfontosabb teendőket.

□ A gyógyszeresedés arany szabálya

- Fegyelmezettség: A vérnyomáscsökkentő gyógyszereket minden nap ugyanabban az időben vegye be, akkor is, ha éppen jónak érzi az értékeit. Soha ne hagyja abba a szedésüket önhatalmúlag!
- Fokozatosság: Bizonyos gyógyszerek hatása csak napok vagy hetek alatt alakul ki teljesen, ezért ne várjon azonnali csodát, de legyen kitartó.

□ Mire figyeljen otthon?

- Vérnyomásnapló: Ez a legfontosabb eszköze. Mérje meg vérnyomását naponta kétszer (reggel és este, nyugalomban), és írja fel egy füzetbe. Ez lesz a kezelőorvosa „térképe” a terápiához.
- Kevesebb só: A só megköti a vizet, ami növeli a vérnyomást. Próbáljon meg kevesebbet sózni, és kerülje a készételeket, sós rágcsálnivalókat.
- Folyadék és stressz: Igyon elegendő vizet, de kerülje a túlzott koffein- és alkoholfogyasztást. Próbáljon elég időt szánni az alvásra és a pihenésre.

□ Hogyan tovább?

A sürgősségi osztály a pillanatnyi krízist oldotta meg, a tartós egyensúly beállítása házi orvosi vagy szakorvosi feladat.

1. Háziorvos: 1-2 munkanapon belül keresse fel a zárójelentéssel. Ő fogja finomhangolni a gyógyszereit a vérnyomásnaplója alapján.
2. Szakrendelés: Ha javasoltuk, kérjen időpontot kardiológiára vagy nephrológiára (vesegyógyászatra), hogy kiderítsük, van-e a magas vérnyomásnak háttérokka.

Mikor kell azonnal mentőt hívni (112)?

Azonnal kérjen segítséget, ha a magas vérnyomás mellé az alábbiak társulnak:

Erős mellkasi fájdalom, szorítás vagy légszomj.

Hirtelen fellépő, elviselhetetlen fejfájás, amit látászavar vagy hányinger kísér.

Beszédzavar, az arc elernyedése vagy végtaggyengeség (a stroke jelei).

Zavartság vagy hirtelen jelentkező kábultság.

Vigyázzon magára, mert a jól beállított vérnyomással megelőzheti a komolyabb bajokat!

[Vissza az előző oldalra](#)

[Vissza a tünetekhez](#)

[Főoldal](#)

[Nyomtatás](#)