



HÍDEGH BERNADETT
PSZICHOLÓGUS

Nem fáj, ezért nem is komoly?

A magas vérnyomás hatása a kognitív funkciókra, avagy a normotenzio hosszú távú jelentősége

Számos kórállapot kialakulásának hátterében azonosítható a magas vérnyomás, mégis sokan vannak, akik nem veszik komolyan ezt a betegséget, és még többen, akik keveset tudnak ezen állapot kockázati tényezőiről, kezelési lehetőségeiről és legfőképpen a következményeiről. Emiatt sajnos sokszor későn kerülnek ellátásba, amikor már a következmények nem fordíthatók vissza.

Napjaink egyik leggyakoribb krónikus betegségé-ként tartják számon a magasvérnyomás-betegséget. Sokszor csodálkozva hallhatjuk, hogy 200–220 Hgmm-es vérnyomással végzik mindennapi tevékenységeiket az emberek, és bosszankodnak, hogy fáj a fejük, vagy esetleg szédülnek. Ezek a panaszok mégsem elegendőek ahhoz, hogy orvoshoz forduljanak. Számtalanszor hallhatjuk a betegek beszámolóját arról, hogy tudottan 15 éve magas a vérnyomásuk, de nem mentek vele orvoshoz, mert nem akartak gyógyszert szedni. Szerintük ugyanis „az káros az egészségre”, az életmód megváltoztatása pedig fel sem merül bennük, mint lehetőség. Pedig ha sejténék, milyen káros a kezeletlen hipertónia, szinte biztos, hogy nem félnének a vérnyomáscsökkentőtől, diétás étrendtől, testmozgástól, vagy esetleg törekednének a stressz csökkentésére is. De valóban olyan káros, mint ahogyan azt mondják? Ennek megválaszolásához tekintsük át a legfontosabb tényeket a hipertóniával kapcsolatban.

A MAGASVÉRNYOMÁS-BETEGSÉG

A magasvérnyomás-betegség megállapítását orvosnak kell végeznie, mert azt számos egyéb kockázati tényező befolyásolhatja, illetve a magas vérnyomás egyéb kórállapot kísérője is lehet.

Előfordulási gyakorisága: a magas vérnyomás az egyik leggyakoribb betegség, mely önmagában, vagy egyéb betegségekhez társulva (cukorbetegség, szív-érrendszeri betegségek, elhízás) jelenhet meg. Gyakoriságát jól szemlélteti, hogy hazánkban a felnőtt lakosság fele szenved magas vérnyomásban (Kiss, 2009).

Következmények: a hipertónia számos kórállapot kialakulásában jelentős szerepet tölt be. A leggyakoribbak:

akut szívizom-infarktus, kórházi kezelést igénylő szív-elégtelenség, krónikus vesebetegség, szélütés (stroke) (Szegeci, Kékes, Páll, Balogh, Kiss és Sonkodi, 2009). A szakirodalmi adatok szerint a szélütés kialakulásának kockázatát nyolcszorosára növeli a kezeletlen magas vérnyomás (Marmout&Poulter, 1992; Thompson&Furlan, 1996, in:

Simonyi, 2013). Sokkal ritkábban emlegetett, de annál fontosabb tény, hogy a kezeletlen hipertónia jelentősen megnöveli a demencia (elbutulás) kialakulásának kockázatát is. A mindennapokban ez az információ könnyen elkerüli a figyelmünket, hiszen még mindig sokkal kevesebb

HIPERTÓNIA

Ha a vérnyomás rendelői körülmények között, nyugalomban, 3 különböző alkalommal, legalább egyhetes időközrel mérve, alkalmanként legalább kétszer mért szisztolés értékének átlaga 140 Hgmm vagy ennél magasabb, diasztolés értéke 90 Hgmm vagy ennél magasabb (de Châtel és Kiss, 2009. 91. o.)

figyelmet szentelünk mentális egészségünkre, mint testi állapotunkra, holott az életminőség szempontjából az előbbi nagyon is meghatározó tényező.

Szerencsére a kutatók figyelmét jobban megragadta a jelenség. Az elmúlt években egyre növekvő intenzitással kutatják a magas vérnyomásnak a kognitív funkciókra kifejtett hatását.

Nyolcszoros kockázat!

Az időskori hipertónia neuropszichológiai teljesítményre kifejtett hátrányos hatása mára már jól ismert

Azonban a fiatalabb korosztályt is érinti ez a betegség, és ebben a tekintetben kevés adattal rendelkezünk.

MIT ÉRTÜNK KOGNITÍV FUNKCIÓK ALATT?

Olyan magasabb rendű mentális funkciókat értünk alatta, amelyek lehetővé teszik, hogy megismerjük a környezetünket, problémákat oldjunk meg, vagy tervek készítsünk a jövőre vonatkozóan. Ezt azon képességünk teszi lehetővé, amely révén képesek vagyunk olyan eseményeket és tárgyakat elképzelni, amelyek fizikai valójukban nincsenek jelen.

KOGNITÍV FUNKCIÓK

Észlelés, figyelem, gondolkodás, döntéshozatal, problémamegoldás, emlékezés, nyelvi képességek (Strickland, 2001).

Ezen funkciók révén vagyunk képesek a mindennapi tevékenységek elvégzésére, feladatok megértésére, utasítások megjegyzésére és elvégzésére, munkánk ellátására. Ha ezek közül bármelyik károsodik,

az a szociális vagy foglalkozásbeli teljesítményünk romlását okozhatja.

Demencia

A központi idegrendszer általában krónikus és progrediáló megbetegedése, mely több kognitív funkció romlásával jár (BNO-10, 1995, DSM-IV-TR, 2000). A legkorábbi tünet leggyakrabban a memória és a koncentrációképesség hanyatlása, de némely esetben a személyiség megváltozása lehet az első jel.

A demenciák kialakulásának hátterében gyakran az agyi keringés krónikus zavarra állhat. Amennyiben az agyi véráramlás nem megfelelő, az adott agyi terület károsodhat, az ott elhelyezkedő szövetek, sejtek elhalhatnak, és ennek következménye, hogy az a funkció, amelyért a terület felelős, szintén károsodik, vagy idővel kiesik. Mivel a központi idegrendszer nem képes regenerálódni, a károsodásoknak visszafordíthatatlan következményei vannak. Amennyiben egyszerre több ilyen károsodás zajlik le, és a kiváltó okot nem szüntetjük meg, a romlás felgyorsulhat, hatványozódhat.

A demencia nem gyógyítható, ezért a vérnyomás normalizálása óriási jelentőségű a megelőzésben.

Áramlás nem megfelelő, az adott agyi terület károsodhat, az ott elhelyezkedő szövetek, sejtek elhalhatnak, és ennek következménye, hogy az a funkció, amelyért a terület felelős, szintén károsodik, vagy idővel kiesik. Mivel a központi idegrendszer nem képes regenerálódni, a károsodásoknak visszafordíthatatlan következményei vannak. Amennyiben egyszerre több ilyen károsodás zajlik le, és a kiváltó okot nem szüntetjük meg, a romlás felgyorsulhat, hatványozódhat.

A demencia főként az idős (65 év feletti) korosztályt sújtja, azonban fiatalabb korban (65 év alatt) is elindulhat a mentális leépülés. Emiatt is van olyan nagy jelentősége a neuropszichológiai vizsgálatoknak, kutatásoknak. A hipertónia és a kognitív funkciók közötti kapcsolat vizsgálatának kiindulópontja a Framingham tanulmány.

Eset



Ez egy 1948 óta folyó longitudinális vizsgálat, mely többek között a vérnyomás kognitív teljesítményre gyakorolt hatását is vizsgálta, közel kétezer 55 és 89 év közötti vizsgálati személy bevonásával.

Az 1990-es évek elején közzétett eredmények azt mutatták, hogy a hipertónia és a kognitív teljesítmény között inverz kapcsolat áll fenn. A kutatók kiemelték, hogy frissen diagnosztizált magas vérnyomás esetén legtöbbször csökkent kognitív teljesítmény azonosítható, mely még visszafordítható jelenség (Elias et al., 1993). Tesztelték a vérnyomáscsökkentő kezelés kognitív funkciókra gyakorolt hatását is. Az eredmények szerint a gyógyszeres terápia pozitív hatást gyakorolt a csökkent kognitív teljesítményre, azaz **a kezelés hatására javulhat a teljesítmény** (Rouch et al., 2015). Eszerint tehát az időben felfedezett magas vérnyomás és az antihipertenzív terápia révén megelőzhető a kognitív hanyatlás súlyosbodása és demenciába torkollása. Figyelembe véve azt a tényt, hogy az orvostudomány mai állása szerint a kialakult demencia nem gyógyítható betegség, a megelőzés, ill. a mielőbbi kezelés óriási szerepet tölthet be a kognitív funkciók megőrzésében.

Azóta számos kutatás látott napvilágot a témában: a legtöbb vizsgálat a 60–65 év felettieket célozta meg. Napjainkban viszont egyre inkább megfogalmazódott az igény, hogy fiatalabb korosztályokra is kiterjedjenek az ilyen jellegű vizsgálatok és részletesebb kognitív felmérést végezzenek a kutatók a kognitív funkciók vizsgálatára. Hazánkban a Debreceni Egyetem Klinikai Központjának Neurológiai Klinikáján prof. Csiba László vezetésével jelenleg is zajlik a témában kutatás, amelyben a vérnyomáscsökkentők kognitív funkciókra gyakorolt hatását kutatják.

Azonban az elmúlt évek vizsgálatai már jelentős eredményeket nyújtanak számunkra:

- már a középkorú felnőttekben kimutatható a hipertónia kognitív teljesítményre gyakorolt negatív hatása,
- a hipertónia hatása jelentősebb a nők esetében,
- főként a végrehajtó funkciókra (tervezés, szervezés, kivitelezés, kontroll, gátlás) gyakorolt negatív hatása emelhető ki,
- nem csak a magas (>140 Hgmm), hanem a közepesúlyos magas vérnyomás (120–139 Hgmm) is hatással van a kognitív funkciókra, főként a végrehajtó funkciókra (Singh-Manoux és Marmot, 2006),
- a vérnyomás csökkentése a gyógyszeres csoporttól függetlenül jótékony hatással bír a kognitív funkciókra és a demencia megelőzésére (Marpillat, 2013).

MIT TEHETÜNK?

A hipertónia megelőzésének jelentősége kiemelendő:

- helyes életmód,
- rendszeres szűrővizsgálatok,
- megfelelő étrend,
- legfőképpen adaptív stresszkezelés.

Az egészség megőrzésében fontos szerepet tölt be a mentális egészség védelme is. Napjaink felgyorsult életritmusa, munkahelyi feszültségek, fokozott terhelés, magas elvárások, a fejlett kommunikációs eszközök révén érkező ingerek által történő fokozott elárasztottság, a rohanó életmód, a pihenés és kikapcsolódás háttérbe szorulása mind-mind olyan tényezők, melyek mentálhigiéniés szempontból (is) károsak. **Így első lépésben a tudatos életmód és az egészség védelme a legfontosabb.**

Az erről szóló kommunikációban van elsődleges szerepe az orvosnak, gyógyszerésznek, hogy rávegye a páciens

az egészségtudatos életmód kialakítására. Ha viszont már kialakult a magas vérnyomás, akkor a megfelelő adherencia létfontosságú. Informálni kell a beteget, hogy a normális vérnyomásérték fizikai és szellemi egészségünk szempontjából elengedhetetlen. Elménk fényességére időskorunkban is ugyanolyan szükségünk lehet, mint fiatalságunk idején, ezért bármikor is jelentkezik veszélyeztető tényező, fel kell lépni ellene!



Debreceni Egyetem
Magartartástudományi Intézet Népegészségügyi Kar

Felhasznált irodalom

1. de Châtel R. és Kiss I. (2009): A vérnyomás normális és kóros mértéke és a hypertonia definíciója. In: Kiss I.(Szerk.): A Hypertoniabetegség felnőttkori és gyermekkori kezelésének szakmai és szervezeti irányelvei. A Magyar Hypertonia Társaság állásfoglalása és ajánlása. 91–92.
2. Elias M. F. et al.: Untreated blood pressure level is inversely related to cognitive functioning: the Framingham Study. *American Journal of Epidemiology*, 1993. 139, 353–364.

3. Levi Marpillat N., Macquin-Mavier I., Tropeano A. I., Bachoud-Levi A. C. & Maison P. (2013): Antihypertensive classes, cognitive decline and incidence of dementia: a network meta-analysis. *Journal of Hypertension*, 31, 1073–1082.
4. Simonyi G.: Betegadherencia az antihypertenzív terápiaiban. *Orvosi Hetilap*, 2013. 154, 1587–1591.
5. Singh-Manoux A. & Marmot, M.: High blood pressure was associated with cognitive function in middle-age in the Whitehall II study. *Journal of Clinical Epidemiology*, 2006. 58, 1308–1315.
6. Szegedi J., Kékes E., Páll D., Balogh S., Kiss I. és Sonkodi S. (2009): A hypertoniabetegség epidemiológiája. In: Kiss I. (Szerk.): A hypertoniabetegség felnőttkori és gyermekkori kezelésének szakmai és szervezeti irányelvei. A Magyar Hypertonia Társaság állásfoglalása és ajánlása. 89–91.
7. Rouch et al. (2015): Antihypertensive Drugs, Prevention of Cognitive Decline and Dementia: A Systematic Review of Observational Studies, Randomized Controlled Trials and Meta-Analyses, with Discussion of Potential Mechanisms. *CNS Drugs*, 29, 113-130.
8. Strickland, B. B. (2001): The Gale encyclopedia of psychology. 2nd edition. Detroit, MI: Gale Group.



Van, ami nem várhat!

Enzimpótlás azonnal Lactase rágótablettával

térítési díj: 100 db / 2183 Ft*

- ✓ LAKTÓZINTOLERANCIÁBAN
- ✓ 100 DB TÉRÍTÉSI DÍJA 2183 FT*
- ✓ 1 RÁGÓTABLETTA 10 g LAKTÓZ (2 dl TEJ) BONTÁSÁHOZ ELEGENDŐ
- ✓ KÖZGYÓGYELLÁTOTTAKNAK RENDELHETŐ
- ✓ HIGIÉNIKUSAN, BLISZTERBEN CSOMAGOLVA

Hatóanyag: 1 db rágótablettára 34,12 mg laktázt (2000 FCCU) tartalmaz. **Javallat:** laktózintolerancia. **Ellenjavallat:** az alkotórészekkel szembeni gyógyszerérzékenység. **Adagolás:** laktóz tartalmú étkezést megelőzően elrágni. Egy rágótablettára 2 dl teljes tejben lévő laktóz (10 g) feldolgozásához elegendő. **Mellékhatás:** obstipáció, túlérzékenységi reakció. **Gyógyszerkölcsönhatás:** Na- és K-ionok jelenléte fokozhatja a laktáz enzim aktivitását, Ca-ionok és nehézfémek in vitro gátolják az enzim aktivitását. **Lactase rágótabletták 100x térítési díj 2183 Ft*** (fogy. ár: 4851 Ft, támogatás 55%: 2668 Ft). További szakmai információért kérjük, olvassa el az alkalmazási előíratot (222/04/41/08, 2009. okt. 5.), vagy hívja információs irodánkat: Strathmann KG képvisellete Telefon: (36-1) 320-2865, email: info@strathmann.hu • Az információ lezárásának időpontja: 2015.


STRATHMANN