

ni nimetatakse sageli vaikselt tapjaks, sest suurel osal patsientidest ei ole aastate pikku mingeid olulisi kaebusi ega sümptomeid. Kaebused tekivad paraku siis, kui kõrge vererõhu tõttu on välja kujunenud juba haiguse tüsistused. Tüsistused on aga juba väga "kurjad" seisundid, mis lõpevad sageli invaliidistumise või surmaga.

Miks ma pean võtma iga päev rohtu, kui ma ei tunne end halvasti? Eesmärk ei ole mitte ainult vererõhu näitaja numbrina normi saada, eesmärk on ikkagi raskete tüsistuste, nagu insuldi, südame isheemiatõve ja südamelihase infarkti, kroonilise südame- ja neerupuudulikkuse, silmakahjustuste ning veresoonte haiguste vältimine.

Näiteks süstoolse vererõhu langetamisel 10–15 mmHg võrra vähendamisele on suhtelist riski haigestuda müokardi infarkti 15%, insuldi isegi 40%. Iga päev, järjekindlalt, aastast aastasse tuleb kasutada arsti kirjutatud vererõhu alandajaid, sest ainult nii saame teha maksimumi oma tervise hoidmiseks ja elukvaliteedi säilitamiseks.

Jätkame patsiendiga. Ravisoostumust mõjutavad nii sotsiaalsed näitajad (sugu, vanus, haridus, sotsiaalne klass) kui ka patsiendi psühholoogilised omadused. Sageli seostatakse hüpertensiooni stressi, mure ja patsiendi närvilisusega. Kindlasti on suur tööpinge või hoopis tööpuudus, pidev muretsemine laste või mure eakate vanemate pärast, sissetuleku nappus ja olme-probleemid need asjaolud, mis mõjutavad ravi tõhusust ning vajavad ka arvestamist ravitaktika valikul. Kuid vale oleks arvata, et kui pingete aeg möödab, laabub kõik isenesest ka vererõhuga. Mul on nii rasked ajad, praegu küll veel tablette võtma ei tahaks hakata! Millal siis?

Kahjuks arvavad paljud meie patsiendid, et hüpertensiooni diagnoos on seotud vanusega, ning ka see võib saa-

da ravi katkestamise põhjuseks. Ei ole enam vanusega seotud vererõhu norme, vererõhk peab olema alla 140/90 mmHg kõigil – nii 20- kui 80-aastaselt inimesel!

Paljud olulised ravimiuuringud näitavad, et eakate patsientide ravimine on väga tulemuslik. Meie käsutuses on rohud, mis võimaldavad oluliselt pikendada elu, vähendada südameatakke või nende kordumist, parandada elukvaliteeti. Ja kes ei tahaks olla hea tervisega pensionär, kes tunneb rõõmu elust, lastest ja lastelastest, naudib suu- rest tööst ning kohustustest vaba vanaduspõlve?

MILLISED ON ÕIGED RAVIMID?

Jõuame ravimite juurde. Ka siin on probleemide ja küsimuste ring lai. Kindlasti on ebakorrapärase ravi või ravi katkestamise üks põhjus arstimite hind. Samas tundub mulle, et hinnaprobleemi on ehk siiski üle tähtsustatud. Soodustused, mis kehtivad vererõuhaigetele retseptiravimite osas, on suured ning võimaldavad arstil ka mitut rohtu vajavatele patsientidele leida sobivad ja taskukohased kombinatsioonid. Pealegi on Eesti ravimiturule tulnud jõudsalt juurde geneeriliste preparaate vahendajaid, kelle pakutav valik on hinnatundlikumale patsiendile kindlasti väga oodatud ja vajalik.

Igapäevatoos teeb aga rõõmu asjaolu, et lapsed ja lapselapsed on hakanud järjest rohkem vanemate ja vanaisade-vanaemade ravimite eest muretsema. Vastuvõtul retsepte kirjutades uurin ikka, kas selle või teise rohu jaoks raha jätkub. Paljud memmed-taadid ütlevad, et neile toob jõuluvana muude heade asjade hulgas ka poole aasta ravimid. Ärge unustage, et jõulud ei olegi enam väga kaugel!

Leidsin andmed ühest 2006. a tehtud

uuringust, kus jälgiti 200 hüpertensiooniga patsienti. Uuringus oli mehi natuke rohkem kui naisi ning aasta möödudes oli hea ravisoostumusega rühmas järel vaid 57% patsientidest. Mõtlemapanev on ka järgnev – põhjused, miks raviskeemi "rikuti":

- 57% unustas ravimit võtta,
- 13% katkestas ravi teadlikult,
- 12% katkestas rohtude kõrvaltoimete pärast,
- 10% katkestas tablettide suure arvu tõttu,
- 5% tõi ravi katkestamise põhjuseks arstilt saadud ebapiisava informatsiooni,
- ainult 3% katkestas ravi rahapuudusel.

Küll on rahapuudus ja ravimite kõrge hind suurem mure patsientidele, kellel on lisaks hüpertensioonile rida kaasuvaid haigusi ning seega väljaminekud rohtudele ka oluliselt suuremad. Siit jõuame järgmise probleemini – ravimite koos- ja kõrvaltoimete valdkond.

Lihtsam on vererõhu kontroll saavutada patsiendil, kes saab hakkama ühe ravimiga päevas ning eriti hea, kui seda rohtu peab võtma vaid kord päevas. Pikaajaliste preparaate kasutamine, mille toime kestab 24 tundi, on näidatud olulist ravisoostumuse paranemist. Samas on enamik hüpertoonikuid arsti juurde jõudes ja ravi alustades juba selliste organkahjustustega, et ühest arstimist jääb vererõhu üle kontrolli saavutamiseks väheks. Nüüd sõltub arsti teadmistest-kogemustest leidmaks sobivate ravimite kombinatsioon. Ravi eesmärk on sellisel juhtudel lisaks vererõhu langetamisele kaasuvate haiguste mõjutamine ning kõrvaltoimete ja kahjulike koostoitmete vältimine.

Näiteks kasutades vererõhu langetamiseks beetablokaatorite klassi kuuluvat ravimit, mõjutame me ka südame löögisagedust, vähendame rütmihäirete esinemist, hoiaime ära steno-



PALMER'S

– nr 1 kakaovõi sari maailmas, üle 50 erineva toote:

- RASEDUSAEGNE KEHAHOOLDUS
- SÜNNITUSJÄRGNE KEHAHOOLDUS
- KEHAKREEMID
- JALAKREEMID JA KÄTEKREEM
- TOOTED NÄOLE JA HUULTELE
- ISEPÄEVITAVAD TOOTED
- TSELLULIIDIKREEM
- JNE

Sarjas on ka oliiviõli ja shea-või kreemid!

