

Kõrget vererõhku ei tohi eirata



Arooniamahl tugevdab veresoonte seinu, vähendab vererõhku ja suurendab mao sekretsiooni.

Miks on vaja võtta rohtu, kui ma ei tunne end halvasti?

Südame-veresoonekonna haigustest kirjutatakse ja räägitakse meedias palju. Aga vaadates kurbi ja hirmutavaid numbreid südamehaigustesse haigestumuse ja suremuse statistikast, tundub, et see probleem ei ole kaugeltki oma aktuaalsust kaotanud. Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel sureb üle 16 miljoni inimese igal aastal südame-veresoonekonna haigustesse.

Maailmas sureb päevas insuldi u 181 inimest, u 175 aga müokardi infarkti tõttu. Kui $\frac{1}{4}$ insuldi haigestunutest sureb, siis $\frac{2}{4}$ jäävad puudega ning ainult $\frac{1}{4}$ paraneb täielikult.

Kõigile on teada, et nii insuldi, südameelihase infarkti, kroonilise südame-

puudulikkuse, neerupuudulikkuse kui paljude teiste raskete tüsistuste põhjus on kõrge vererõhk ehk hüpertensioon. Paraku on üldteada ka fakt, et kõigist hüpertoonikutest ainult $\frac{1}{3}$ teab oma probleemist, vaid $\frac{1}{3}$ ravib kõrget vererõhku ning ravi saavatest patsientidest ainult $\frac{1}{3}$ puhul on ravi piisavalt tõhus. See tähendab, et vaid väikesel osal hüpertoonikutest on vererõhk hästi ohjatud.

TÄHTIS ON RAVISOOSTUMUS

Ravisoostumus on üks väga oluline tahk eduka ravi vundamendis nii kõrgvere-

rõhktõve kui kõigi teiste krooniliste haiguste puhul.

Mis see on? Ravisoostumust võib defineerida kui patsiendi valmisolekut muuta oma elustiili ja dieedi-eelistusi vastavalt arsti soovitudele, samuti asjaolu, kuivõrd peab ta kinni kokkulepitud vastuvõtuaegadest ja raviskeemidest.

Esmapilgul lihtne, kuid paraku kulgeb päriselus raviprotsess sageli üle kivide-kändude. Ravisoostumust mõjutavad paljud asjaolud. Eelkõige patsiendi isik ja iseloom, haigus ning väljakuunenud tüsistused, ravimid ja nende omadused, rohtude hind ning kindlasti arst ja keskkond.

Alustame haigusest. Hüpertensioo-