



MAGYAR HYPERTONIA TÁRSASÁG: ELKÖTELEZETT KÜZDELEM A HIPERTÓNIA MEGELŐZÉSÉÉRT ÉS HATÉKONY ELLÁTÁSÁÉRT

A magasvérnyomás-betegség (hipertónia) világszerte növekvő jelentőségű egészségügyi probléma. **Évente több, mint 10 millió ember életét követeli** és ezzel a halálozáshoz és a rokkantsághoz vezető tényezők közül a legjelentősebb. Hazánk különösképpen érintett a kérdésben, mert a magyarországi cardiovascularis halálozás más Európai Uniói országokhoz hasonlítva rendkívül rossz eredményt tükröz. Hazánk 2017-ben mind a férfiak, mind a nők esetében Litvánia, Lettország és Szlovákia után a negyedik legrosszabb mutatókkal rendelkezett coronaria mortalitás tekintetében. A szélütés okozta halálozás esetében sem sokkal jobb az adatok: 2017-ben a 27 EU tagállam közül férfiak esetében a 7., nők esetében a 8. legrosszabb értékeket mutatta hazánk. Nem meglepő tehát, hogy a **hazai a szív- és érrendszeri halálozás az Európai Unió országaiban mért értékek átlagának kétszerese**, nőkben a halálozáshoz vezető okok több, mint felét, férfiakban 45%-át teszi ki.

Hazai statisztikai adatok szerint hazánkban a diagnosztizált hipertóniás betegek száma az 1999-es 2,5 millióról 2015-re **3,5 millió főre növekedett**; ez a populációs arány kétségtelenül a leggyakoribb egészségügyi ellátást igénylő kockázati tényezővé, ha úgy tetszik betegséggé teszi a hipertóniát hazánkban.

A Magyar Hypertonia Társaság (MHT) az elmúlt évtizedekben több alkalommal végzett populációs szűrővizsgálatot a családorvosi praxisokban a hipertónia ellátásáról. A legutolsó ilyen felmérés 2015-ben történt, amikor 27 399 hipertóniás személy adatait elemeztük. E felmérés azt igazolta, hogy a kezelés során **elérendő vérnyomás célértéket** – amely akkor 140/90 Hgmm alatti érték volt – **a vizsgált személyek 45%-a érte csak el**, a férfiaknál ez az arány rosszabb, mint a nőknél. Az akkori adatokból az is kiderül, hogy a szigorúbb célérték (130/80 Hgmm) elérése kevesebb, mint 10%-ban valósult meg – ennek jelentőségét az adja, hogy a friss, 2018 évi európai (European Society of Cardiology/European Society of Hypertension /ESC/ESH/) és hazai (MHT) hipertónia irányelvben az elérendő célérték a populáció széles rétegeiben a 120-130/70-80 Hgmm közötti tartomány. Az ország egyes területei között a célvérnyomás elérése tekintetében nagy különbségek vannak. Az alacsony célérték elérési aránnyal összefüggést mutat nőknél az elhízás, a magas koleszterin és vérzsír szint, férfiaknál a kóros lipid profil, valamint a rendszeres dohányzás és alkohol fogyasztás. A társbetegségek (diabetes, coronariabetegség, krónikus vesebetegség) jelenléte is jelentős mértékben rontja célérték elérési arányát. Együttes jelenlétük esetében a célértéket elérők aránya férfiaknál csak 26%, nőknél 33%. Ezen mutatók javítása érdekében is megfogalmazott Társaságunk egy cselekvési tervet: javítani kell a szakmai munka minőségét, erősíteni kell az orvos/ápoló és beteg közötti bizalmi kapcsolatot és természetesen a szakma-politikai aktivitás erősítése is szükséges.

A beteg-orvos/ápoló kommunikáció javításának hatását 2016-2017-ben egy speciális- 12 hónapig tartó vizsgálattal kívántuk igazolni. Ebben a folyamatos gondozás mellett speciális okos telefon applikáció (Medigen) használatának sikerét mutattuk be, melynek segítségével 73,4 %-os célérték elérést értek el a gondozásban résztvevő betegek.

A 85 tagországot tömörítő Hipertónia Világliga (World Hypertension League /WHL/) kezdeményezésére **a hipertónia felismertségének növelése érdekében** 2005 óta tartjuk meg a Hipertónia Világnapját, 2006 óta május 17-én. Ennek kitűzését az hozta életre, hogy felismerésre került, hogy a magasvérnyomás-betegséggel kapcsolatos általános ismeretek a társadalomban világszerte nagyon csekélyek. Az elmúlt években minden egyes évben különböző szlogenek hívták fel a hipertónia ellátásának egyes fontos tényezőire a figyelmet („Ismerd fel a hipertóniát!”, „Kezeld a célértékre!”, „Egészséges diéta, egészséges vérnyomás”, „Mérd a vérnyomást otthon is!”, „Ismerd a vérnyomásértékedet!”). 2019-ben a Hipertónia Világnapjának szlogenje: „Óvja az egészségét: GONDOLJON ELŐSZÖR A MAGAS VÉRNYOMÁSRA! Éljen 140/90 alatt!” volt. Míg 2017-ig egyetlen napot, 2017 óta felismerve a kérdés rendkívüli fontosságát, a Nemzetközi Hipertónia Társaság (International Society of Hypertension /ISH/) és a Hipertónia Világ Liga kezdeményezésére már az egész május hónapot szentelik a szakemberek arra, hogy felhívják a figyelmet a hipertónia felismerésének és helyes kezelésének fontosságára. Miután hazánkban kb. 1 millióra tehető azon hipertóniások száma, akik nem részesülnek kezelésben és kb. 1,2 millióra, akik a kezelés ellenére nem érik el a vérnyomáscélértéket a Magyar Hypertonia Társaság is rendkívül fontosnak tartotta, hogy csatlakozzon a „Május a vérnyomásmérés hónapja” elnevezésű nemzetközi programhoz. Ennek során, olyan személyeknél történik egészségügyi adatokat tartalmazó adatlap kitöltés és vérnyomásmérés, akiknek egy éven belül nem történt ez meg. A vérnyomásmérő helyek tervek szerint a hipertónia ellátók, a társszakmák szakrendelése, a háziorvosi és üzemorvosi rendelők és a gyógyszertárak, a munkahelyek és a családtagok lesznek. Önkéntesek segítségével közösségi rendezvényeken, bevásárló központokban folyik majd a vérnyomásmérés. A cél a felismertség növelése és a hipertóniával kapcsolatos ismeretek minél szélesebb körben való terjesztése. Az adatgyűjtést az Egészségügyi Tudományos Tanács Tudományos Kutatásaitikai Bizottsága (ETT TUKEB) engedélyezte.



Az első ilyen szűrési hónappal kapcsolatos hazai eredményeink 2019-ben jelentek meg az Európai Kardiológus Társaság folyóiratában, a European Heart Journal-ban. A teljesség igénye nélkül ezen szűrés során kapott eredmények közül az alábbiakat érdemes kiemelni: 2017-ben 97 vizsgálóhelyen összesen 3967 személy szűrése történt meg, az átlagos életkor 50 év volt, 60%-ban nők kerültek szűrésre. A szűrt személyek 52%-a volt hipertóniás. A vizsgált személyek közül a vérnyomáscsökkentő kezelésben részesülők 45%-ának magasabb volt a vérnyomása a kívánt célértéknél és a vizsgált személyek 22%-a hipertóniás volt a mérésnek szerint, noha erről nem tudott (újonnan felfedezett hipertónia). Világviszonylatban a 2017-es és 2018-as szűrések – amely a valaha megszervezett legnagyobb, szinkronizált, globális vérnyomás szűrési program – során a résztvevő több, mint 100 országban összesen több, mint 2,7 millió személyt vizsgáltak, és csak 2017-ben 150 ezer újonnan felfedezett hipertóniást azonosítottak.

A HIPERTÓNIA MEGELŐZÉSE, KORAI FELISMERÉSE ÉS ADEKVÁT ELLÁTÁSA KIEMELT JELENTŐSÉGŰ FELADAT A KARDIOVASZKULÁRIS PREVENCIÓ SZEMPONTJÁBÓL.

A fentiekben részletezett adatok jól alátámasztják, hogy annak ellenére, hogy a közfelfogás szerint a hipertónia diagnosztikája és kezelése megoldott, még számos ponton lehet javítani a hipertónia ellátásának minőségén.

Az egyik ilyen terület a felderített esetek számának növelése (becslések szerint Magyarországon a nem diagnosztizált betegek száma megközelítheti az 1 millió főt). Hasonlóan fontos stratégiai feladat a kezelés hatékonyságának növelése. Mindezen célok elérése érdekében a Magyar Hypertonia Társaság követve az európai társaságokat 2018-ban megjelentette új irányelvét, amely két területen hozott áttörést: elsődleges feladatává tette a gyakorló orvosoknak a diagnosztika kiszélesítését (otthoni vérnyomásmonitorozás), illetve egyszerű, jól követhető és hatékony terápiás algoritmust javasolt a betegek kezelésében. A diagnózis felállítása az új irányelvek szerint már otthoni vérnyomásellenőrzés adatai alapján is felállítható és nemcsak a rendelői mérések alapján. Nagyon fontos szempont, hogy a vérnyommérés korrekt módon történjék, hiszen ez a helyes diagnózis felállításának kulcsa, emiatt lényeges a társadalom széleskörű tájékoztatása a vérnyommérés fontosságáról, szabályairól, módjáról.



Az otthoni vérnyomásmonitorozást segítő eszköz az MHT megbízásából kifejlesztett okostelefon applikáció, a KardioNapló. Ez az applikáció android és iOS alapú telefonokra egyaránt letölthető térítésmentesen. Az applikáció lehetőséget nyújt a mért vérnyomásadatok eltárolására, átlagértékek számítására és a kezelőorvos számára egy leletben történő kimentésére. Emellett azonnal visszajelez a betegnek, ha nem ideálisak az értékek. Lehetőség van a másik jelentős vaszkuláris kockázatot növelő tényező, a koleszterin szint rögzítésére, valamint az applikáció fontos beteg-tájékoztató anyagokat, gyógyszerbevetelre figyelmeztető modult, valamint az erek állapotát jól jellemző érrendszeri életkor kalkulátort is tartalmaz.

A kezelés megkezdése előtt fontos a **szív- és érrendszeri kockázat megítélése** minden esetben, miután ez befolyásolhatja a kezelés megkezdésének idejét, módját és milyenségét. A kezelés elengedhetetlen része az **életmódbeli változtatásokra** (sós- és alkoholfogyasztás mérséklése, a dohányzás elhagyása, a kalóriaszegény, egészséges, ún. mediterrán típusú étrend betartása, túlsúly esetén a testtömeg csökkentése, valamint rendszeres aerob gyakorlatok, fizikai aktivitás növelése) vonatkozó javaslat.

A **gyógyszeres terápia** szempontjából fontos, hogy az új irányelv olyan kezelési algoritmust javasol, amely egyszerű, ugyanakkor hatékony. Az irányelv ugyanis abból indult ki, hogy a rossz célérték elérési arány háttérben alapvetően az áll, hogy a betegek nem adherensek a kezeléshez, azaz egy idő után elhagyják a terápiát. Nagy nemzetközi vizsgálatok alapján egyértelmű, hogy a terápiahűséget négy jól megfogalmazható kritérium határozza meg. Ezek közül talán a legfontosabb az orvos/nővér/gyógyszerész–beteg kapcsolat, a bizalom.

A beteg terápiahűségét döntően határozza meg, hogy az egészségügyi szereplők képesek-e meggyőzni a betegeket a terápia fontosságáról. Fontos szempont a gyógyszerek ára: ma Magyarországon a legjobb minőségű vérnyomáscsökkentő kezelés is mindenki számára elérhető. Harmadik tényező az alkalmazott gyógyszerek mellékhatásprofilja. Végül pedig vizsgálatok sora bizonyítja, hogy a hipertónia kezelésében általában csak 2, vagy 3 különböző hatóanyag kombinációjával lehet sikert elérni. A terápiahűség szempontjából ugyanakkor döntő az alkalmazott gyógyszerek száma: minél kevesebb a tablettaszám, annál nagyobb a hűség.

Ezért fontos az ún. fixkombinációk, azaz „egytablettás” készítmények alkalmazása. Ez azt jelenti, hogy elsősorban olyan készítményeket kell használni, amelyekben egyetlen tablettára két- vagy akár háromfajta, egymáshoz hatástartamban jól illeszkedő, ugyanakkor hatásmechanizmusukban különböző hatóanyagot tartalmaz. Ennek eredménye lehet a kiemelkedő hatékonyság. A betegek mindennapjait jelentősen megkönnyíti és az együttműködési készségüket is javítja, hogy a sok gyógyszer helyett elég egyet szedniük. Nem kétséges, hogy a felvilágosító munkának, a betegek (és egészségügyi szakemberek) edukációjának óriási jelentősége van, hiszen a hipertónia okozta kockázat és veszély ismerete segíthet csak abban, hogy az ezt csökkentő kezeléshez a társadalom széles rétegei hűek maradjanak.

Összefoglalva, a hazai szív- és érrendszeri halálozás nem halogatható csökkentése érdekében rendkívül fontos a hazai lakosság széleskörű tájékoztatása a hipertónia következményeiről és veszélyeiről – ezzel segítve a megelőzést –, a hipertónia felismertségének növelése a teljes társadalomban és a felismert hipertóniás személyek széleskörű, hatékony, az irányelvek által rögzített módon történő kezelése.

**A Magyar Hypertonia Társaság
elkötelezett és nyitott minden más
szakmai és szakpolitikai testület
irányában annak érdekében,
hogy céljainkat (a hazai
halálozási mutatók javítását)
összefogással mielőbb elérhessük.**

