

120/80

Izmēri asinsspiedienu!

NORMĀLS ASINSSPIEDIENS SIEVIETĒM UN VĪRIEŠIEM JEBKURĀ VECUMĀ IR - 120/80 mmHg!

KAS IR ASINSSPIEDIENS?

Asinsspiediens ir asins plūsmas spiediens uz artēriju sieniņām. Tas atkarīgs no sirds saraušanās spēka, sirdsdarbības ātruma, cirkulējošo asiņu daudzuma un asinsvadu stāvokļa. Ja artērijas ir sašaurinātas, neelastīgas - asinsspiediens paaugstinās. Mērot asinsspiedienu tiek ņemti vērā divi lielumi: augstākais, kas tiek dēvēts par sistolisko asinsspiedienu un raksturo asins spiedienu sirds saraušanās brīdī, kad asinis tiek iepludinātas artērijās, un zemākais, kas tiek dēvēts par diastolisko asinsspiedienu un atbilst asins spiedienam starp divām sirds saraušanās kustībām. Normāls asinsspiediens sievietēm un vīriešiem jebkurā vecumā ir 120/80 mmHg!

PAUGUSTINĀTS ASINSSPIEDIENS

Paaugstināts asinsspiediens - virs 140/90 mmHg - ir viens no svarīgākajiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem. Tas var veicināt vai izraisīt koronāru sirds slimību, miokarda infarktu vai insultu. Augsts asinsspiediens nelabvēlīgi iedarbojas uz asinsvadu sieniņām, veicina aterosklerozi, līdz ar to negatīvi ietekmē svarīgu orgānu - miokarda, galvas smadzeņu, nieru, acu - funkcijas. Asinsspiediena norma nav atkarīga no vecuma vai dzimuma. Atcerieties - arī cilvēkiem gados veselīgs asinsspiediens ir 120/80 mmHg! Ja Jūs konstatējat paaugstinātu asinsspiedienu, lūdzu, vērsieties pie sava ģimenes ārsta un jautājiet, kā to samazināt.

MĒRIET ASINSSPIEDIENU!

Asinsspiedienu var viegli un ātri izmērīt mājās, aptiekā vai pie ģimenes ārsta. Mājas apstākļiem vislabāk iegādāties pusautomātisko vai automātisko digitālo aparātu asinsspiediena mērīšanai augšdelma līmenī. Pievērsiet uzmanību, vai ierīce pārbaudīta plašos klīniskos pētījumos, kas garantēs lielāku precizitāti. Lūdziet padomu ģimenes ārstam vai farmaceitam. Asinsspiedienu vēlams mērīt sēdus vai apguļoties, pilnīga miera stāvoklī vismaz pēc piecu minūšu atpūtas. Asinsspiediena mērīšanas biežums atkarīgs no Jūsu ārsta ieteikumiem.

CIK BIEŽI MĒRĪT ASINSSPIEDIENU?

Hipertensijas slimniekiem asinsspiediens jāmēra vienreiz vai divreiz nedēļā. Taču, ja ārsts ir izmainījis ārstēšanu, spiediens būtu jāmēra no rīta un vakarā. Ja, ejot pie ārsta, Jūs ļoti uztraucaties, izmēriet asinsspiedienu mājās un informējiet par sava mērījuma rezultātu ārstu. Asinsspiediens var paaugstināties uztraukuma rezultātā. Ja dažādās mērīšanas reizēs asinsspiediens izmainās par 10 - 15 mm/Hg, neuztraucieties! Asinsspiediens var svārstīties tāpat kā pulss. Savukārt, ja tas ir ilgstoši paaugstināts, tad gan - lūdziet palīdzību savam ģimenes ārstam.

Izmēri asinsspiedienu!

120/80

KĀ SAMAZINĀT ASINSSPIEDIENU?

ATMETIET SMĒKĒŠANU!

Smēķēšanas rezultātā paaugstinās sirdsdarbība, paaugstinās asinsspiediens, tiek bojātas artēriju sienīņas. Smēķētājiem ir desmit reižu liekāks perifēro artēriju slimības (kāju artēriju bojājumi) attīstības risks, kas ir galvenais kāju amputācijas iemesls. Latvijā ik gadu tiek izdarītas apmēram 1500 kāju amputācijas.

VAIRĀK KUSTIETIES!

Mazkustīgums veicina paaugstināta asinsspiediena attīstību. Vairāk staigājiet, brauciet ar velosipēdu, nūjojiet, slēpojiet, kāpiet pa trepēm kājām un, ja veselība atļauj, skrīeniet lēnā tempā vismaz 30 minūtes dienā! Izvēlieties vidēju slodzi. Tas trenēs Jūsu sirdi, asinsvadus un normalizēs asinsspiedienu.

SAMAZINIET SĀLS PATĒRĪŅU!

Pārmērīga sāls lietošana var paaugstināt asinsspiedienu, tāpēc tās daudzums uzturā būtu jāsamazina līdz 5 - 6 g/diennaktī. Savukārt - ja Jums ir paaugstināts asinsspiediens vai holesterīna līmenis, sāls patēriņš ir jāierobežo līdz 1,5 g dienā! Atcerieties - gandrīz visi rūpnieciski ražoti produkti satur pārlietu daudz sāls. Lai uzlabotu ēdiena garšu, izmantojiet zaļumus un garšvielas.

SAMAZINIET LIEKO SVARU!

Liekais svars un aptaukošanās visbiežāk liecina arī par paaugstinātu asinsspiedienu. Šie riski ir viens no galvenajiem cukura diabēta, sirds slimību, infarkta un insulta riska faktoriem. Nosakiet savu ķermeņa masas indeksu (svars (kg) : augums (m²)). Ja KMI ir no 25 līdz 30, Jums ir liekais svars; ja virs 30, Jums ir aptaukošanās! Pievērsiet uzmanību arī vidukļa apkārtmēram. Tieši tauki, kas atrodas vēdera priekšējā sienā, nozīmīgi paaugstina hipertensijas, cukura diabēta, aterosklerozes attīstības risku. Vidukļa apkārtmērs ir palielināts, ja sievietei tas pārsniedz 80 cm un vīrietim - 94 cm. Izvēlieties sabalansētu uzturu atbilstoši patērētajām kalorijām un samaziniet porciju izmērus! No dienā apēsto produktu daudzuma 1/2 jāaizņem svaigiem vai vārītiem dārzeņiem, 1/4 liesai gaļai vai treknai jūras zivij, 1/4 pilngraudu produktiem.

KLAUSIET SAVU ĀRSTU!

Ja Jums ir paaugstināts asinsspiediens, lūdziet palīdzību savam ģimenes ārstam, kurš nepieciešamības gadījumā Jūs nosūtīs uz citiem izmeklējumiem vai pie kardiologa.

Ja Jums ir konstatēta hipertensija un ir izrakstīti medikamenti, lietojiet tos apzinīgi. Ir kļūdaini pieņemt, ka, noteiktu laiku lietojot medikamentus, hipertensija ir izārstēta un zāles var pārtraukt lietot. Hipertensijas gadījumā ārstēšana ir ilgstošs process.



LATVIJAS INOVATĪVĀS MEDICĪNAS FONDS

