

daktera blogs

Piektdiena, 2013. gada 1. novembris

No insulta var aizbēgt

Cilvēki mēdz teikt – manai mammai vai tētim bija insults, tātad arī man tas ir iedzimts. Nav tiesa! Insults neiedzimst. Bet galvenais insulta izraisītājs – paaugstināts asinsspiediens – gan lielākoties ir ģenētiski noteikts.

Teksts: Iveta Mintāle • Foto: Matīss Markovskis

Ja laikus ir atklāts paaugstināts spiediens un tas tiek ārstēts, no insulta var izbēgt. Jo kā citādi tas varētu rasties? Protams, var strīdēties par insulta rašanās cēloņiem, jo neliels insultu procents rodas no pārslodzēm. Tomēr pirmais un galvenais izraisītājs ir paaugstināts asinsspiediens. Un tomēr – ja pareizi dzīvo un kontrolē asinsspiedienu, šo risku var aizbīdīt ļoti tālu. Nesen tika veikts pētījums, kurā piedalījās vairāk nekā 8000 cilvēku ar pareizu dzīvesveidu, kas nozīmē, ka viņi nesmēķē, pareizi ēd, kustas un saglabā optimālu ķermeņa svaru, un izrādījās, ka visas iedzimtās kardiovaskulārās saslimšanas var nobīdīt 10–15 gadu uz priekšu. Tas ir ļoti daudz.

Amerikas vadlīnijās iesaka sākt kontrolēt asinsspiedienu jau bērnībā 7–8 gadu vecumā, tad 16 gados, pēc tam 20 gados un visu atlikušo mūžu. Ideāls spiediens ir 120/80 mmHg. Augstākā pieļaujamā robeža ir 135/85 mmHg. Savukārt, ja asinsspiediens jau tiek ārstēts ar medikamentiem, tad mērķis varētu būt 140/85 mmHg. Tas ir maldīgs uzskats, ka vecākiem cilvēkiem asinsspiediena augšējā robeža var būt augstāka. Mērķis ir visu mūžu saglabāt asinsspiedienu normas robežās,

lai gan, protams, novecojot spiedienam ir tendence palielināties, jo samazinās artēriju elasticitāte. Ļoti reti ir gadījumi, kad 90 gados asinsspiediens ir 120/80 mmHg. Lai gan ir tādi cilvēki – ilgdzīvotāji, kuri nesmēķē, kuriem nav liekā svara, jo viņi ir kustīgi. Visi šie faktori izriet viens no otra. Sportošana atrisina daudz – ar sportu var pazemināt asinsspiedienu par 8–10 milimetriem. Zaudējot 4–5 kilogramus svara, jau var cerēt samazināt asinsspiedienu par 20 milimetriem. Tas ir ļoti daudz. Katrs solis situāciju var būtiski uzlabot.

Paaugstināts asinsspiediens nesāp, tāpēc to parasti nevar just. Izņēmums ir stresa situācijas, kad spiediens paaugstinās ļoti strauji, parādās galvas sāpes, spiediena sajūta galvā, slikta dūša. Bet, ja asinsspiediens gadiem ilgi ir virs 150 vai 160, tad to nejut. Man ir bijuši pacienti, kuri gadiem staigājuši ar asinsspiedienu, kas sasniedz pat 200. Tas ir nepiedodami, jo nozīmē, ka mērījumi nav veikti gadiem ilgi. Ja ir problēmas, asinsspiediens jāmēra kaut vai katru dienu, līdz ir skaidrs, ka divu nedēļu vai mēneša laikā tas kļuvis stabils. Pēc tam var mērit reizi nedēļā.

Būtiska ir arī pareiza paaugstināta asinsspiediena ārstēšana. Lielākā daļa insultu notiek naktīs vai agrās rīta


Iveta Mintāle

Par mani

NODARBOŠANĀS: Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostikas nodaļas vadītāja

HOBĪJS: ceļošana, ēst gatavošana

MOTO: laba veselība ir nopietns darbs! Atbildīgi par savu veselību esam vispirms jau mēs paši.

Sportošana atrisina daudz – ar sportu var pazemināt asinsspiedienu par 8–10 milimetriem. Zaudējot 4–5 kilogramus svara, jau var cerēt samazināt asinsspiedienu par 20 milimetriem. Tas ir ļoti daudz.

stundās. Tas nozīmē, ka svarīgi dzert zāles gan no rīta, gan vakarā. Ja ārsts nozīmējis medikamentus, kas ārstē asinsspiedienu, tie jādzert katru dienu. Zāles var darboties papildus vēl vienu dienu, bet uz to nevar paļauties, jo nekad nevar zināt, kad būs bezmiega

nakts vai stress, mainīsies laiks un asinsspiediens strauji palēks uz augšu. Nevar ņemt brīvdienas no zālēm! Ir pacienti, kuri domā – atvaļinājuma laikā nedzeršu zāles, jo man nebūs stresa. Tas neiztur kritiku, jo paaugstina risku saslimt ar insultu.

SEKO UN RAKSTI MUMS: www.twitter.com/veseliiba