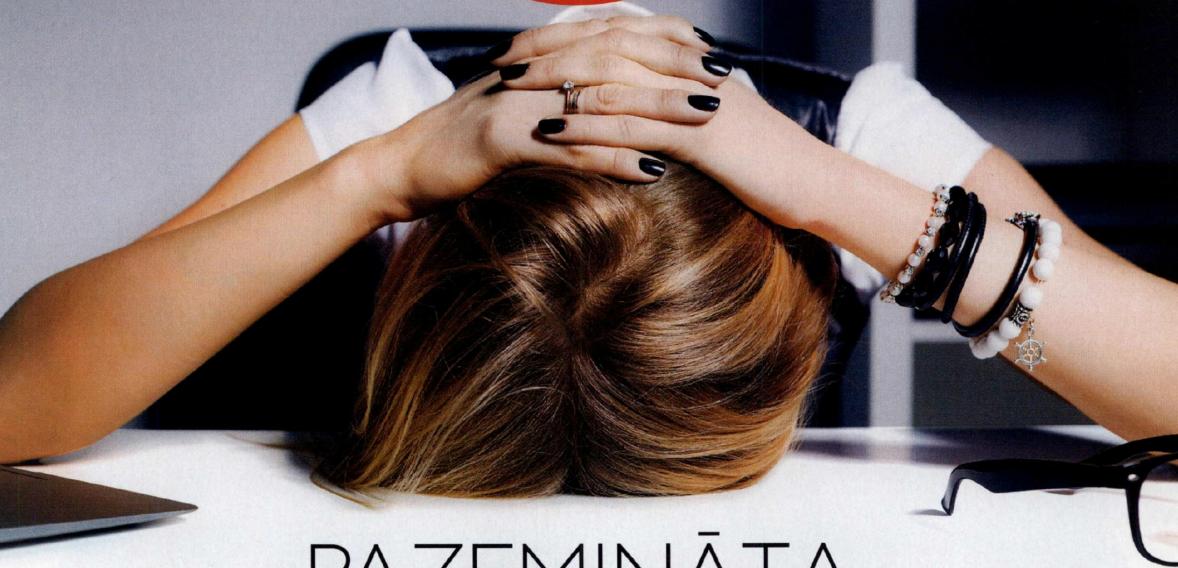


glābšanas riņķi



PAZEMINĀTA ASINSSPIEDIENA *nogurdinātajiem*

„Hipotonija nūdien ir nejauka lieta, jo nav skaidrs, kā ar hroniski pazemināto asinsspiedienu cīnīties,” saka kardioloģe Vita Brice, zemā asinsspiediena nogurdinātajiem iesakot mazliet palielināt sāls patēriņu uzturā.

Reiboņi, nespēks, nomāktība, grūtības koncentrēties, atmiņas traucējumi, no rītiem grūti pamosties, nav spēka iesākt dienu – izplatītākās sūdzības tiem, kuriem ir hroniski paze-

mināts asinsspiediens jeb hipotonija. Ja ārstam ir skaidrs, kas darāms, lai palīdzētu saviem pacientiem noregulēt paaugstinātu asinsspiedienu, tad tie, kuriem labo pašsajūtu

laupa hipotonija, patiesībā ir sprukās. Nav medikamentu, kas šo problēmu spētu novērst, tāpēc jāizlīdzas ar ārsta ieteiktajām dzīvesveida korekcijām. Visticamāk, pie

vainas ir netrenēti, paplašināti asinsvadi, kas rada reiboņus un nogurumu. Asinsvadus tonizējot ar dažiem sadzīviskiem paņēmieniem, dzīves kvalitāti var uzlabot.

Teksts: Laura Ikauniece



Ilgāk jāguļ

Cilvēkam ar pazeminātu asinsspiedienu nepieciešams ilgāks nakts miegs nekā tādām pašām cilvēkiem, kura asinsspiediens atbilst vidējai normai. Tā nav nekāda kaprīze, bet nepieciešamība. Vajadzētu miegam paredzēt vismaz 9–11 stundas.

Vai cilvēks ar hroniski pazeminātu asinsspiedienu tiešām dzīvos ilgāk?



Kardioloģe
Vineta Brice

Tam nav zinātniska pamatojuma. Iespējams, šis mīts radies tādēļ, ka pazemināta asinsspiediena gadījumos sirdij nav jāpārpumpē tik daudz asins, nav jāpārpūlas, un tādēļ mums patīk ticēt, ka tad var nodzīvot garāku mūžu.



Nekādu strauju kustību!

Turklāt no rīta jāmostas lēnām, nedrīkst no gultas lēkt strauji kājās – tas var radīt sajūtu, ka tumšs gar acīm, galva reibst, jo asinsspiediens strauji krītas. Pazemināta asinsspiediena gadījumos mēdz būt raksturīgs straujš spiediena kāpums un pēc tam tikpat straujš kritums. To sauc par ortostatisko hipotensiju, kad, ceļoties no guļus vai sēdus stāvokļa uz vertikālu, krītas asinsspiediens, radot reiboni, ģībšanu. Par to vienmēr jāizstāsta savam ārstam. To zinot,

jāliek aiz auss fakts, ka tad, ja gadās uz ielas sastapt kādu, kam uznācis ģibonis, nevajag viņu aiz rokas tūlīt pat stutēt augšā. Panāksi pretēju efektu, un cilvēks var noģībt no jauna! Tomēr hipotonijas māktajiem noteikti jāsporto, vislabāk der peldēšana, arī dažādas ūdens procedūras, kontrastduša ar noteikumu, ka ūdens temperatūras atšķirības nedrīkst būt pārāk krasas (nevar no ledaini aukstas ūdens šalts pāriet uz kūpoši karstu). Tas viss nāks par labu asinsvadu treniņam.

PAZEMINĀTA ASINSSPIEDIENA SCENĀRIJI

● Fizioloģiskā hipotonija.

Šiem cilvēkiem pazemināts asinsspada tonuss un asinsspiediens ir pastāvīgi, iespējams, kā iedzimtība, kas tiek pārmantota no paaudzes paaudzē, bet izteiktu sūdzību nav. Viņi jūtas labi, zemais asinsspiediens netraucē dzīvot, un šo problēmu var atstāt mierā, atzīstot, ka tāds asinsspiediens (parasti vidēji 100/60 mm Hg) šim cilvēkam ir fizioloģiskā norma. Bieži vien fizioloģiskā hipotonija raksturīga smaga darba veicējiem, profesionāliem sportistiem, karsta klimata apstākļos dzīvojošajiem.

● Patoloģiski pazemināts asinsspiediens.

Zemo asinsspiedienu izraisa kāda akūta situācija, kuras rezultātā spiediens krītas, piemēram, asiņošanas, traumu, vecākiem cilvēkiem miokarda infarkta gadījumā.

● Hroniskā hipotonija.

Pazemināts asinsspiediens ir regulārs un ilgstošs. Daļai pazemināts asinsspiediens ir kā pavadoņi citai slimībai (pazemināta vairogdziedzera funkcija, anēmija jeb mazasinība). Tad ārstē pamatslimību un asinsspiediens noregulēsies pats no sevis.

● Pazemināts asinsspiediens bez izskaidrojuma.

Vissarežģītākā grupa. Ja zemais asinsspiediens rada sūdzības, noteikti jāizslēdz citi veselības traucējumi, kuru dēļ spiediens ir krities. Tāpēc jāpārbaudās pie kardiologa, lai izslēgtu sirds saslimšanu, pie endokrinologa, lai izslēgtu vairogdziedzera un virsnieru problēmas, pie neirologa, lai pārliecinātos, vai nav galvas smadzeņu problēmu, kas var radīt spiediena krišanos.



Jāmet likums vegānismam un veģetārismam

Ja asinsspiediens ir hroniski pazemināts, cilvēkam uzturā nepieciešamas dzīvnieku valsts olbaltumvielas. Tāpēc vegāniem un veģetāriešiem, kas cieš no hipotonijas, uztura paradumi būtu jāpārvērtē, iespējams jākonsultējas ar diētas ārstu.

*Par normālu
asinsspiedienu vidēji
tiek uzskatīts
120/80 mm Hg.*



Vēl vairāk šķidruma

Veselam cilvēkam bez sūdzībām ik dienu jādzēdz vismaz divi litri šķidruma, bet cilvēkam ar pazeminātu asinsspiedienu jādzēdz vismaz par puslitru vairāk. Tas dos asinsvadiem vajadzīgo tonusu, asinsspiediens mazliet paaugstināsies.



Neatsakies no sāls uzturā

Tā tiešām ir – hipotonijas gadījumā no sāls uzturā nevajadzētu astsacīties. Jā, parasti sāls patēriņu iesaka samazināt, bet, ja ir zemā asinsspiediens radīts vājums un nogurums, bezsāls diēta nav vēlama. Tā kā hipotonikiem parasti ir pazemināts kālija un nātrija līmenis organismā, sāls būtu jālieto pat par kādu gramu vairāk, tāpat vidēji 6 g dienā. Sāls organisms piesaista šķidrumu, tādejādi dod tonusu, mazliet paaugstina arī asinsspiedienu.



Kafija kā ātrā palīdzība

Divas trīs tasītes dienā ir pieļaujams, ja dienas vidū uzņāms pēkšņs vājums. Tomēr kardiologe neiesaka aizrauties, skaidrojot, ka „šie cilvēki nereti kļūst par kafijas atkarīgiem pret savu gribu, jo

kofeīns, tonizējot asinsvadus, rada asinsspiediens paaugstināšanos, tāpēc īslaicīgi hipotonijas radītās sūdzības mazinās”. No tautas līdzekļiem, kas varētu paaugstināt zemo asins-

spiedienu, iesaka laiku pa laiku izdzert glāzi burkānu sulas, kam pievienota tējkārote medus, sarkano biešu sulu, ēst rozīnes, pakošļāt bazilika lapu un, gatavojot maltīti, izmantot svaigu rozmarīnu.



Uz aptieku pēc glābiņa. Kas palīdzēs?

„Tikpat kā nav tādu medikamentu, ko ārsts varētu ieteikt pacientam lietot pazemināta asinsspiediena gadījumā,” saka kardioloģe Vineta Brice. Reizēm pazeminātā spiediena nogurdināto roka reklāmas iespaidā sniedzas pēc „Mildronāta” tabletītes. Te viņi kļūdās, jo „Mildronāts” vai nu iedarbosies neitrāli, vai arī, ne-

daudz paplašinot asinsvadus, spiediens vēl mazliet kritīsies. Retu reizi kā blaknes varētu būt novērojamas sirdsklauves, bet tas arī viss. Ja paaugstinātā asinsspiediena gadījumos mums ir liels zāļu klāsts, ko varam ieteikt pacientiem, tad hroniski pazemināta asinsspiediena regulēšanai zāļu nav. Akūtās situācijās var vēnā



ievadīt asinsvadus tonizējošos medikamentus, bet hroniskos var izlīdzināt vienīgi ar augu preparātiem, ko aptiekā pārdod bez receptēm. Dažiem palīdz arālijas tinktūra, eleiterokoka ekstrakta pilieni, kas tonizē asinsvadus. Var lietot vitamīnus ar žeņšeņu, kam ir stimulējoša iedarbība.”



Jāsadzīvo un jānogaida

Visbeidzot kardioloģe Vineta Brice cilvēkiem ar hipotoniju novēl pacietību: „Ar gadiem asinsvadi mainās, tie vairs nav tik elastīgi kā jaunībā, tāpēc asinsspiediens sāk pakāpeniski paaugstināties. Sievietēm, kurām agrāk sūdzības radīja hroniski pazemināts asinsspiediens, iestājoties klimaktēriskajam periodam, visbiežāk spiediens normalizējas.” 