

# Asinsspiediena zāles jālieto visu mūžu

Ar hipertensiju var sadzīvot, ja to ārstē un kontrolē

REGĪNA OLŠEVSKA

Autobusā noklausijos divu sieviešu sarunu. "Zīni, man ilgu laiku turējās ļoti augsts asinsspiediens, reiba galva, tādēļ ģimenes ārsts man izrakstīja zāles pret paaugstinātu asinsspiedienu. Tagad jūtos vienkārši lieliski," stāsta viena. Otra grib zināt, kas tās par zālēm. "Ai, neateros! Pārstažu tās lietot, labāk iztiek bez visas tās ķīmijas." Kā varēja noprast, arī spiedienu kundze nemēra. Kādēļ gan, jo pašsajūta taču laba. Arī "Eurooptiekas" un pacientu biedrības "ParSirdi" hipertensijas pacientu vidū veikta aptauja liecina, ka 18% ik pa laikam pārtrauc lietot receptu medikamentus, jo jūtas labāk, 31% mēdz aizmirst vai kādu citu iemeslu dēļ izlaiž zāļu lietošanu, bet 5% medikamentus ne-lieto principā.

## Bojā sirdi un citus orgānus

"Paaugstināta asinsspiediena izplatība to cilvēku vidū, kuri vecāki par 25 gadiem, Latvijā ir vidēji 44%, citās Eiropas valstīs – 30% un mazāk. Kāpēc? Pirmkārt, lai gan asinsspiedienu ir viegli izmērīt, daudzi to nedara. Otrkārt, ja ģimenes ārsts noteicis hipertensijas diagnozi un izrakstījis zāles tā pamazināšanai, tās jālieto visu mūžu, taču pacienti tās nelieto nemaz vai lieto neregulāri. Bet hipertensija taču ir viens no galvenajiem riska faktoriem, lai rastos miokarda infarkts vai insults, kad nepieciešama ārstēšanās, kas valstij izmaksā ļoti dārgi," norāda Latvijas Universitātes Kardioloģijas zinātniskā institūta vadotais pētnieks kardiologs Vilnis Dzērve-Tālots, piebilstot, ka bez pašā cilvēka līdzdalības savas veselības sargāšanā nekā nav panākams. Nerūpējoties par savu veselību jaunībā un pusmūža gados, sakrājas kaites, kas jāārstē vecumdienās. Tas attiecas ne tikai uz paaugstinātu asinsspiedienu (vecuma grupā virs 60 gadiem tas ir paaugstināts jau 70–80%), bet arī pārāk augstu lipīdu līmeni asinīs, lieko svaru un smēķēšanu.

Ja paaugstināts asinsspiediens jeb hipertensija ir slimība pati par sevi jeb primāra, nevis kādas citas slimības, piemēram, nieru kaites sekas, sākumā vese-

## Asinsspiediens ietekmē visu ķermeni

Slikti ārstēta vai neārstēta hipertensija var izraisīt vai veicināt nopietnus dažādu orgānu bojājumus: sirds kreisā kambara hipertrofiju, koronāro sirds slimību un miokarda infarktu, aterosklerotiskas izmaiņas artēriju sienināš, nieru bojājumus un mazspēju, izmaiņas acs tīklenē – retinopātiju, kā arī insultu vai demenci.

libas stāvokļa normalizēšanai var pietikt tikai ar dzīvesveida izmaiņām – vārāmā sāls ierobežošanu uzturā, smēķēšanas atmešanu, svāra mazināšanu, kustībām, izvairīšanos no stresa. Ja tas ir paaugstināts pastāvīgi un ilgstoši, parāli jālieto arī medikamenti, kuru devas un kombināciju ārsts pielāgo katram pacientam individuāli. Lai pārliecinātos, ka izvēlēta ārstēšana tiešām ir efektīva, asinsspiediens ik pa laikam jāizmēra – gan no rīta, gan vakarā. Ja to nedara, hipertensija kļūst par daudzītu saslimšanu veicinātāju arī tad, ja norit bez reiboņiem, galvassāpēm un citiem simptomiem.

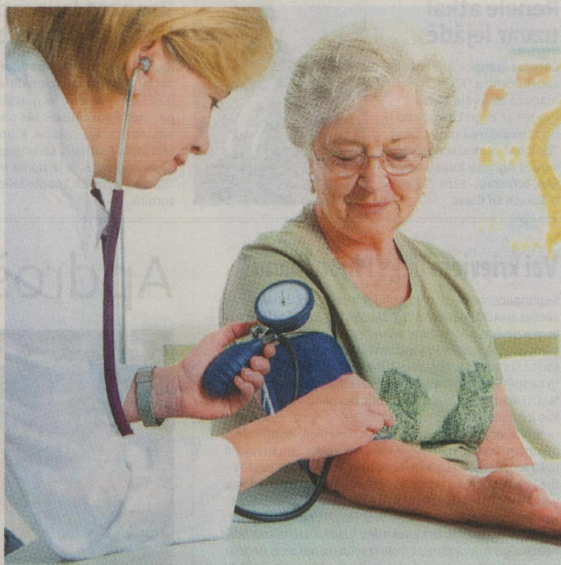
"Ilgstoši paaugstināts, neārstēts asinsspiediens jeb hipertensija ir viens no biežākajiem iemesliem, kādēļ attīstās sirds mazspēja," norāda P. Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas kardioloģe Ginta Kamzola, piebilstot, ka sirds mazspēja ir kādas citas, laikus nediagnosticētas un neārstētas sirds slimības, piemēram, koronārs sirds slimības, sekas. "Paaugstināta asinsspiediena dēļ, kas būtībā arī ir sirds slimība, sabiezē sirds muskuļi un rodas kreisā kambara hipertrofija, kas izraisa sirds ritma traucējumus, sirds darbības vājumu. Ja cilvēkam ir paaugstināts asinsspiediens, bet, veicot ehokardiogrāfiju, redzams, ka sirds muskuļi ir vesels, regulāri lietojot ārsta izrakstītos medikamentus, kas normalizē asinsspiedienu, sirds mazspēja, visticamāk, neattīstīsies. Tas arī ir paaugstināta asinsspiediena ārstēšanas mērķis – uzturēt to normas robežās, lai pasargātu no bojājumiem sirds muskuļi, asinšvadam, nierēm, acīm un citus orgānus."

## Ideāls asinsspiediens

"Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķēsgriezuma pētījums liecina, ka nor-

māls asinsspiediens ir tikai 48% pieaugušo, bet paaugstināts – 48% sieviešu un 61% vīriešu. Kādēļ tas ir tik slikti? Cilvēkam vecumā no 50 līdz 59 gadiem, kuram sistoliskais spiediens ir 160–180 mmHg, atšķirībā no tā, kuram tas ir 120–130 mmHg, mirstības risks no insulta palielinās astoņas reizes, bet vecumā pēc 40 gadiem tikpat reīzu pieaug koronārs sirds slimības un miokarda infarkta risks. It īpaši bīstams ir augsts asinsspiediens kopā ar cukura diabētu," norāda Latvijas Kardiologu biedrības vadītājs profesors Andrejs Ērglis. Saskaņā ar Eiropas kardiologu biedrības vadlīnijām, hipertensijas slimniekiem ar dzīvesveida izmaiņām un regulāru ārsta izrakstīto medikamentu lietošanu sistoliskais asinsspiediens jāpazemina vismaz līdz 140/90 mmHg, bet tiem, kuri slimo arī ar cukura diabētu, – līdz 130/80 mmHg. "Problēma ir tā, ka mums, ārstiem, ir grūti pārliecināt hipertensijas pacientus, ka ārstā izrakstītie medikamenti ir jālieto, ka ieguvumi no to lietošanas ir daudz, daudz lielāki nekā iespējamās blaknes vai riski," saka A. Ērglis.

Profesors min arī ideālas pieauguša cilvēka kardiovaskulāras veselības sastāvdaļas. Pirmkārt, nesmēķēt vai vismaz to atmet, otrkārt, panākt, lai ķermeņa masas indekss nepārsniegtu 25 kg/m<sup>2</sup> (sliktākā gadījumā 30), treškārt, vismaz 150 minūtes nedēļā īstenot fiziskās aktivitātes ar mērenu slodzi vai 75 minūtes nedēļā ar izteiktu fizisko slodzi, ceturtkārt, veselīgs uzturs, piektkārt, kopējais holesterīna līmenis, kas nepārsniedz 5,2, un glikozes līmenis (tukšā dūšā) – 5,5 mmol/l un asinsspiediens – 120/80 vai ne augstāks par 130/85 mmHg. "Protams, nevienam no mums nav ideāls, bet varam taču uz to tiekties."



SHUTTERSTOCK FOTO

Zāles pret hipertensiju jālieto diendienā, kā arī regulāri jāmēra asinsspiediens.