

Asinsspiediens skaitļos un ne tikai

Asinsspiedienu var izmērīt tāpat kā temperatūru, auguma garumu, ķermeņa svaru un citus veselību raksturojošus skaitliskus lielumus. Vienkārši, nekaitīgi un katram pieejami, cik bieži vien vēlamies. Vai šos viegli iegūtos asinsspiediena mērījumu rezultātus pēc tam lietojam? Vai tos lietojam tā, lai nekaitētu savai veselībai? Vai par to esam informējuši savu ārstu?

Kas ir asinsspiediens

Asinsspiediens ir asins plūsmas spiediens uz artēriju sienām. Tas atkarīgs no sirds saraušanās spēka, sirds darbības ātruma, cirkulējošo asinņu daudzuma un asinsvadu stāvokļa. Ja artērijas ir sašaurinātas un neelasģīgas – asinsspiediens paaugstinās. Mērot asinsspiedienu, tiek ņemti vērā divi lielumi. Augstākais tiek dēvēts par sistolisko asinsspiedienu un raksturo asinsspiedienu sirds saraušanās brīdī, kad asinis tiek iepūdinātas artērijās. Zemākais – diastoliskais asinsspiediens atbilst asinsspiedienam starp divām sirds saraušanās kustībām.

Kā jāmēra un jākontrolē asinsspiediens

Asinsspiedienu parasti mēra ārsta apmeklējuma laikā medicīnas iestādē. To dēvē par iestādes vai apmeklējuma asinsspiedienu. Pacienta, radnieku vai draugu mērīto asinsspiedienu sauksim par mājas asinsspiedienu. Dienakts asinsspiediena mērīšana ar speciāli piemērotu ierīci ir asinsspiediena diennakts monitorēšana.

Katram veselam cilvēkam vismaz reizi gadā ārsta apmeklējuma laikā jāizmēra asinsspiediens. Ja, ejot pie ārsta, esat uztraucies, izmēriet asinsspiedienu mājās mierīgos apstākļos, mērījuma rezultātu pierakstiet un par

to informējiet ārstu. Asinsspiediens būtu jāmēra no rīta un vakarā katru dienu, ja ārsts ir sācis vai mainījis medikamentozu ārstēšanu. Citos gadījumos, kad ārstēšana netiek mainīta, pietiktu ar vienu diviem asinsspiediena mērījumiem nedēļā.

Asinsspiediena mērīšana medicīnas iestādē

Lai ārsta mērījumi būtu pēc iespējas precīzāki, **pacientiem der zināt**, ka:

- dažas minūtes pirms asinsspiediena mērīšanas ir mierīgi jāpasēž klusā un siltā telpā, nevis jāmēra asinsspiediens uztraukumā, pēdējā brīdī ieskrienot ārsta kabinetā;
- asinsspiediena normas rādītāji atbilst fiziska un emocionāla miera laikā iegūtiem rādītājiem, bet fiziskas vai emocionālas slodzes laikā tie mainīsies;

- parasti asinsspiedienu mēra sēdus stāvoklī, roku atbalstot uz galda un manšetei atrodoties uz kailas rokas 5 cm virs elkoņa locītavas;
- svarīgi pievērst uzmanību manšetes izmēram, kas jāizvēlas atbilstoši pacienta rokas apkārtmēram;
- ārsts (un/vai medicīnas māsa) var veikt vairākus mērījumus, lai precizētu vidējo skaitli;
- asinsspiedienu var mērīt uz abām rokām, sevišķi gadījumos, ja to mēra pirmo reizi mūžā;

SILVIJA HANSONE

- Kardioloģe, ehokardiogrāfijas un elektrokardiogrāfijas speciāliste
- Latvijas Universitātes pasniedzēja
- Rīgas 1. slimnīca
Bruņinieku ielā 5, Rīga
Tālr. 67366323,
www.1slimnica.lv



- asinsspiedienu mēra arī pēc piecelšanās stāvus, lai novērtētu pēkšņu asinsspiediena pazemināšanos, tā saukto ortostatisko hipotensiju, kas var būt vecākiem cilvēkiem un/vai cukura diabēta pacientiem.

Asinsspiediena mērīšana mājās

Asinsspiediena mērīšanai mājās labāk lietot ap augšdelmu liekamos automātiskos vai pusautomātiskos mērītājus, izpildot pievienoto lietošanas instrukciju.

Asinsspiedienu vēlams mērīt savstarpēji salīdzināmās dzīves situācijās vienā un tajā pašā dienas laikā. Tieši pirms mērīšanas labāk izvairīties no ēšanas, smēķēšanas un jebkāda veida piepūles. Tāpat kā ārsta kabinetā, arī mājās dažas minūtes mierīgi jāpasēž klusā telpā vai jāapguļas un jāievēro citi iepriekš minētie nosacījumi. Saviem pacientiem iesaku zīmēt asinsspiediena izmaiņu līknes vai tabulas un rakstīt īsu dienasgrāmatu.

Asinsspiediena paškontrolei mājās ir liela nozīme, jo

- mazina pacienta uztraukumu;
- objektīvi parāda asinsspiediena skaitļus, ja pacients jūtas labi vai slikti, kas tiek atzīmēts dienasgrāmatā;
- uzlabo pacienta līdzdalību ārstēšanā;
- iegūst informāciju par ārstēšanas efektivitāti, medikamentu darbības ilgumu un devu intervāliem.

Asinsspiediena diennakts monitorēšana

Asinsspiediena monitorēšanā izmanto klasisko asinsspiediena manšeti, kas savienota ar mērīšanas un ieraksta aparātu. Parasti pacients to nēsā vienu diennakti, neierobežojot ierastās aktivitātes. Aparāts ar iepriekš iestādītu intervālu automātiski mēra asinsspiedienu un ieraksta atmiņā. Nākamajā dienā to analizē ārsts.

Vēlams, lai pacients rakstītu īsu dienasgrāmatu par pašsajūtu, fiziskajām aktivitātēm, uztraukumu, ēšanu, smēķēšanu, miega režīmu u.c. Diennakts laikā ir iespēja piespiest speciālu pogu

Sliekšņa asinsspiediena rādītāji

Asinsspiediena novērtēšanas veidi	Sistoliskais asinsspiediens mm Hg		Diastoliskais asinsspiediens mm Hg
Medicīnas iestādē	≤ 140	un/vai	≤ 90
Diennakts monitorēšana 24 stundas dienā naktī (aizmigušam)	≤ 130	un/vai	≤ 80
	≤ 135	un/vai	≤ 85
	≤ 120	un/vai	≤ 70
Mājās	≤ 135	un/vai	≤ 85

biežākai asinsspiediena mērīšanai sliktas pašsajūtas gadījumā.

Asinsspiediena diennakts monitorēšanu izmanto:

- asinsspiediena diennakts svārstību noteikšanai, jo sirds un asinsvadu slimību komplikāciju biežums pieaug, ja asinsspiediena diennakts svārstības ir izteiktas, bet nav jāuztraucas, ja dažādās mērīšanas reizēs asinsspiediens mainās par 10–15 mm Hg;
- pēkšņu asinsspiediena paaugstināšanās stundu noteikšanai, piemēram, ir zināms, ka agrās rīta stundās infarkti un insulti notiek pusotras reizes biežāk, salīdzinot ar citu laiku;
- ja ir aizdomas par ļoti zema asinsspiediena epizodēm, īpaši gados vecākiem un/vai cukura diabēta pacientiem;
- ja ir atšķirība starp medicīnas iestādes apmeklējuma un mājās mērītu asinsspiedienu;
- ja ir ievērojamas asinsspiediena svārstības atsevišķās ārsta apmeklējuma vizītēs;
- medikamentozās terapijas sākšanai un terapijas efektivitātes novērtēšanai.

Asinsspiediena mērījumu rādītāji medicīnas iestādē tiek salīdzināti ar mērījumiem mājās un diennakts monitorēšanas datiem. Ir zināms, ka normāls asinsspiediens pieaugušajiem – kā sievietēm, tā vīriešiem – jebkurā vecumā ir 120–129/80–84 mm Hg. Medicīnas iestādē izmērīts asinsspiediens virs 140/90 mm Hg ir paaugstināts, bet vieglākai skaitļu izpratnei piedāvāju sliekšņa asinsspiediena rādītāju tabulu.

Nobeigumam

Asinsspiediens ir izmērāms lielumam, bet skaitļi paši par sevi ir tikai daļa no veselības vai neveselības novērtējuma. Lai nenomaldītos asinsspiediena mērījumu skaitļu mežā un nezaudētu laiku, lūdziet padomu ārstam, kas izanalizēs jūsu sirds un asinsvadu slimību riska faktorus, esošas vai bezsimptomu sirds asinsvadu un citu orgānu slimības, noteiks mērķa asinsspiedienu un ārstēšanas veidu tā sasniegšanai. ▀