



# jautā

## ārstam



**DAIGA BARANOVSKA,**  
ārstu prakses *Quartus*  
ginekoloģe

# Grūtnieces asinsspiediens

## **Kāds asinsspiediens biežāk raksturīgs grūtniecēm?**

Parasti grūtniecības laikā sievietei asinsspiediens mazliet pazeminās, un tā ir pavisam normāla hormonāla reakcija. Tas saistīts ar progesteronu, kas ir galvenais grūtniecības hormons un kam piemīt atslābiņošas īpašības. Līdz ar to, atslābiņoties asinsvadu sienai, asinsvadi nedaudz paplašinās un asinsspiediens mazliet pazeminās, parasti par 10–15 mm Hg stabiņa.

Asinsspiediena dabisko pazemināšanos, kas notiek progesterona ietekmē, mainīt nevar un parasti arī nevajag. Noteikti nevajadzētu lietot nekādus medikamentus bez konsultēšanās ar ārstu. Ikdienā visefektīvākais līdzeklis ir kofeīnu saturoši dzērieni: kafija, tēja un – pēdējā variantā – kola. Šos dzērienus grūtniecības laikā drīkst lietot, tikai jāievēro mērenība. Nevajadzētu aizmirst arī par fiziskajām aktivitātēm un pastaigām svaigā gaisā.

Sievietes, kam ikdienā ir normāls

asinsspiediens, dabisko pazemināšanos īpaši nejut. Tomēr ir pietiekami daudz tādu, kam vēl pirms grūtniecības bijis pazemināts asinsspiediens, un, tam pazeminoties vēl vairāk, jau var runāt par slimīgi zemu asinsspiedienu, kas, protams, ietekmē arī pašsajūtu – var radīt izteiktu nespēku, reiboņus vai galvassāpes. Pazemināta asinsspiediena dēļ arī mazulītim var būt lēnāka un vājāka skābekļa un barības vielu piegāde. Ja asinsspiediens pazemināts īslaicīgi, nekādas slimības parasti nenotiek, bet, ja tas ir ilgstoši, jāmeklē risinājumi, lai bēbītis neciestu.

## **Vai grūtniecēm mēdz būt paaugstināts asinsspiediens? Vai tas ir bīstami?**

Paaugstināts asinsspiediens ir nopietns sirds un asinsvadu sistēmu un centrālo nervu sistēmu potenciāli ietekmējošs stāvoklis, kas var apdraudēt gan sievietes, gan bērna veselību un pat dzīvību. Grūtnieces ar paaugstinātu asinsspiedienu var iedalīt divās grupās. Pirmā grupa ir tās

grūtnieces, kurām paaugstināta asinsspiediena cēlonis ir nepareiza asinsvadu reakcija uz grūtniecību jeb preeklampsija. Tas ir īpašs stāvoklis ar triju simptomu kopumu: paaugstināts asinsspiediens, izmaiņas urīna analīzēs, kad tur parādās olbaltums, un patoloģiska tūska. Lai noteiktu šo diagnozi, jābūt vismaz diviem no šiem simptomiem. Šī ir nopietna situācija, kas ietekmē gan topošās māmiņas, gan mazuli veselību. Sākotnējās izpausmes var būt bez īpašiem simptomiem, kad, tikai mērot asinsspiedienu, ārsts vai vecmāte konstatē tā izmaiņas, bet dažreiz preeklampsija attīstās strauji un var sākties galvassāpes, reiboņi, redzes traucējumi un pat sāpes aknu rajonā. Galvenās riska grupas preeklampsijai ir: pirmreizējās grūtnieces; grūtnieces, kam preeklampsija bijusi iepriekšējā grūtniecībā; grūtnieces, kas gaida dvīņus vai trīņus; sievietes ar hroniskām asinsrites vai nieru slimībām.

Otrajā grupā ir sievietes, kam jau pirms grūtniecības bijis

paaugstināts asinsspiediens. Šajā gadījumā ir svarīgi to kontrolēt un ārstēt arī grūtniecības laikā, medikamentus pielāgojot tās vajadzībām. Sievietēm, kurām jau pirms grūtniecības bijis augsts asinsspiediens, ir augstāks placentas atslāņošanās risks jebkurā grūtniecības posmā, kā arī asiņošanas risks pēcdzemdību periodā. Pašas dzemdības tas tieši neietekmē, tikai ir jāseko līdzī rādītājiem un regulāri jālieto izrakstītie medikamenti.

Ja ārsts ir konstatējis paaugstinātu asinsspiedienu, kas saistīts ar grūtniecību, tiek izrakstīti medikamenti, kas jālieto precīzi un regulāri. Savukārt, ja šie medikamenti nepalīdz, dažreiz ārstiem jāpieņem lēmums ierosināt dzemdības ātrāk, lai novērstu nopietnākas sekas sievietes un bērna veselībai.

Grūtniecēm ar augstu asinsspiedienu iesaka arī ievērot miera režīmu, dzert pietiekami daudz šķidruma, lietot olbaltumvielām bagātu un veselīgu uzturu. Jāseko līdzī arī ķermeņa svara pieaugumam. ●



Sūti savu jautājumu uz e-pastu [mansmazais@santa.lv](mailto:mansmazais@santa.lv)