

Kā paaugstinātu asinsspiedienu ārstēt ar DZĪVESVEIDU



„ARĪ TAD, JA ASINSSPIEDIENS IR PAAUGSTINĀTS
VIRS NORMAS, AR ZINĀMĀM DZĪVESVEIDA
KOREKCIJĀM TO VAR NORMALIZĒT.” SAKA
KARDIOLOGS ARTIS KALNIŅŠ UN SNIEDZ
PADOMUS, KURUS DZĪVĒ BŪTU VĒRTS IEVIEST
NE TIKAI TIEM, KAM ĀRSTS JAU NOZĪMĒJIS ZĀLES
HIPERTENSIJAS ĀRSTĒŠANAI, BET VISIEM.

JĀSĀK RĪKOTIES, KAMĒR VĒL VESELS

Iztēlojies – tu atnāc pie ārsta ar pavisam citiem jautājumiem, bet tev izmēra asinsspiedienu un saka: „Jums ir hipertensija – jāārstē!” Cilvēks brīnās – kā tad tā? Man ar spiedienu problēmu nekad nav bijis, nejuču ne vājumu, ne sirdsklauves, ne sirds joņošanu – neko tādu, kas varētu liecināt par paaugstinātu asinsspiedienu. „Tieši tur slēpjas vislielākā paaugstinātā asinsspiediena problēma,” nopietni teic kardiologs Artis Kalniņš. „Ja asinsspiediena paaugstināšanās nenotiek pēkšņi, bet pakāpeniski vairāku gadu garumā, organisms šim pārmaiņam var pielāgoties, un šķiet, ka fiziski cilvēka pašsajūta nemainās. Kad pacientu pie ārsta atved citas sūdzības, bieži vien pavisam

nejauši tiek atklāta arī paaugstināta asinsspiediena problēma un cilvēkam grūti saprast, kādēļ tas būtu jāārstē, ja viņš nejuūtas slikti. Tādēļ, no vienas puses, ārstam ir vieglāk strādāt ar pacientiem, kuriem paaugstināta asinsspiediena dēļ sākušās citas veselības problēmas, piemēram, noticis infarkts vai insults. Tad pacients ļoti labi apzinās, cik būtiska ir ārstēšanās, un viņu ir viegli motivēt ievērot nozīmēto terapiju. Lai gan patiesībā tieši tie pacienti, kuriem simptomu vēl nav, bet asinsspiediens jau ir paaugstināts, būtu jāmotivē visvairāk. Profilakse ir visefektīvākais veids, kā novērst slimību, kamēr tā vēl nav sākusies, nekā pēc tam ārstēt sekas, kuras ne maz nevar pilnībā izārstēt.”

UZTURS

Parasti hipertensija jeb paaugstināta asinsspiediena problēma ir kompleksa, un vienu galveno vaininieku grūti atrast. Var vainot gan lieko svaru, gan nepareizu uzturu, gan smēķēšanu, pārmerīgu stresu ikdienā un mazkustīgu dzīvesveidu.



ARTIS KALNIŅŠ,
Rīgas Austrumu klīniskās
universitātes slimnīcas
Sirds asinsvadu slimību
klīnikas vadītājs, kardiologs

Atteikties no sāls

Vairāk nekā pusei hipertensijas slimnieku organisms nespēj pareizi regulēt nātrija izvadīšanu. Bieži to nosaka pārmaiņas gēnos. Palielināts vārmā sāls daudzums uzturā šiem pacientiem izraisa hipertensiju. Paaugstināta asinsspiediena gadījumā no visiem produktiem sāls būs Nr. 1, kas no uztura jāizslēdz vai maksimāli jāierobežo. Veselam cilvēkam pieļaujamā sāls deva dienā ir 4–5 g, bet, ja asinsspiediens ir krietni paaugstināts, sāls patēriņam nevajadzētu pārsniegt 1–2 g dienā. Tas ir maz, ņemot vērā, ka sāli satur daudzi rūpnieciski ražoti produkti, kurus gatavus pārkam veikalos, – maize, gaļas izstrādājumi, konservi. Ja negribas nodoties smalkai matemātikai un rēķināt, cik sāls tiek uzņemts, ēdot rūpnieciski ražotus produktus, kardiologs Artis Kalniņš iesaka sākt ar to, ka, gatavojot mājās pašam, sāli vairs ēdienam nepievieno. Otrs variants – atteikties no rūpnieciski ražotiem produktiem un pārtikt no mājās gatavota ēdiena, kur sāls daudzumu var kontrolēt, un censties uzturā lietot vairāk svaigu produktu. „Tas ir vienkāršs un efektīvs veids, kā bez medikamentiem censties normalizēt paaugstinātu asinsspiedienu.”

Mazāk cukura – mazāk liekā svara

Cukurs un papildu kalorijas ir tiešā veidā saistīti ar paaugstinātu svaru, bet liekais svars savukārt rada hipertensiju. Paaugstinātais svars liek sirdij strādāt pastiprinātā režīmā, jo ir daudz lielāks asins apjoms, kas jāapgādā ar asinīm un skābekli, tādēļ arī paaugstinās asinsspiediens. „Manā praksē ir bijuši vairāki gadījumi, kad, pacientam samazinot ķermeņa svaru, asinsspiediena rādītāji normalizējas. Reizēm pacients sāk lietot medikamentus, gada vai divu gadu laikā zaudē liekos kilogramus un zāles viņam vairs nevajag, jo asinsspiediens ir normalizējies.”

Kafiju? Jā, lūdzu!

Kafijas loma hipertensijas izraisīšanā bieži tiek pārspīlēta. Ilgstoša kafijas lietošana hipertensijas attīstības risku nepalielina. 1–2 krūzītes kafijas dienā paaugstināta spiediena gadījumā ir atļautas. Par kafiju daudz bīstamāka ir smēķēšana. Ja cilvēks izsmēķē vienu cigareti, asinsvadi pēc tam tiek turēti tonusā apmēram 20 minūtes. Ja smēķē regulāri, asinsvadi tonusā ir nepārtraukti un ar laiku zaudē elastību, sakalpojas, to sienāšanās rodas nogulsējumi, līdz ar to smēķēšana tieši ietekmē asinsspiedienu.

Vai ticēt, ka glāze vīna uzlabo veselību?

Bieži dzirdēts, ka mazās devās alkohols veselībai nekaitē. Te kardiologs Artis Kalniņš piebilst: „Bet arī veselību neuzlabo!

It īpaši paaugstināta asinsspiediena gadījumā.” Tādējādi profilakses nolūkos ārsti veselības uzturēšanai neiesaka ne vīnu, ne balzamu, ne citus grācīgos dzērienus. Alkoholiskie dzērieni paaugstina asinsspiedienu arī veselam cilvēkam, tāpēc hipertensijas pacientiem no alkohola lietošanas vajadzētu atturēties.

Jāuzmana arī bērni

Ņemot vērā, ka šobrīd aizvien biežāk par aptaukošanās problēmām, nepareizu uzturu, palielinātu sāls un cukura daudzumu ēdienkartē runājam arī jaunākās paaudzes kontekstā, asinsspiediens vismaz reizi gadā pie ģimenes ārsta jāpārbauda arī bērniem.



AKTIVITĀTES

Asinsspiediens nekad nav nemainīgs lielums. Tas mainās atkarībā no daudziem faktoriem. Fiziskas slodzes gadījumā, arī uztraukuma brīdī tas paaugstinās, miera stāvoklī – pazeminās.

Nomest lieko svaru

Ir būtiski panākt normālu ķermeņa svaru, lai līdz ar dzīvesveida korekcijām varētu sagaidīt asinsspiediena normalizēšanos. Protams, katram ir atšķirīga ķermeņa uzbūve. Viens ir garāks, cits īsāks, tāpēc – kas vienam skaitās normāls svars, citam jau liekie kilogrami. Tādēļ, lai saprastu, vai esi lieko kilogramu nēsātājs, vispirms jāaprēķina ķermeņa masas indekss (KMI). $KMI = \text{svars (kg)} : \text{augums (m)}^2$
Ja iegūtais rādītājs ir lielāks par 25, svara noteikti ir par daudz.

Gan diēta, gan sports

Ieteicams rīkoties kompleksi – tievēt, gan ievērojot diētu, gan nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm. Katram ieteicams vismaz divreiz nedēļā pa 30 minūtēm izkustēties. Ideāli, ja to var darīt katru dienu.

Par ieteicamo slodzi apspriesties ar ārstu

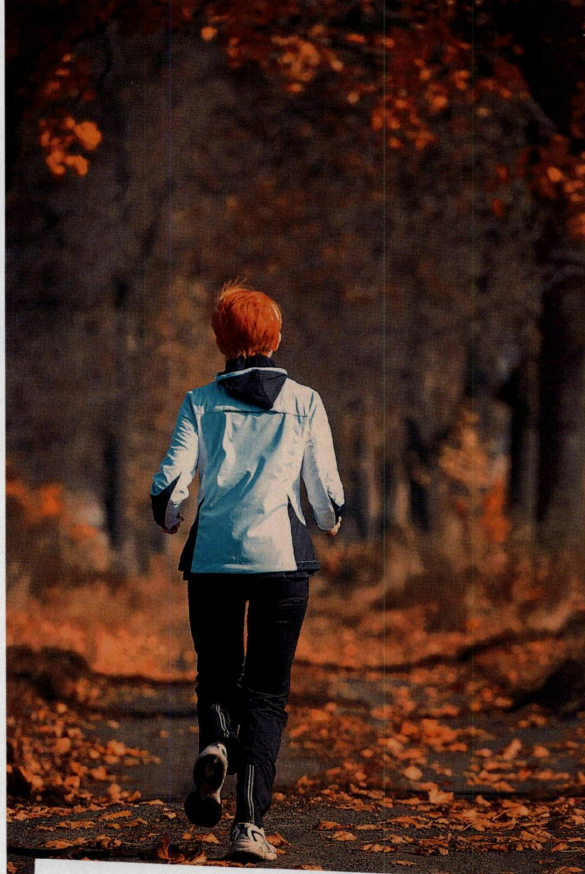
Ja asinsspiediens ir tikai nedaudz paaugstināts, nekādu ierobežojumu fiziskajām aktivitātēm nav. Vari skriet, vingrot, slēpot, nūjot – derēs it viss! Galvenais, lai izvēlētais sporta veids sagādātu prieku. Tikai tad, ja spiediena mērāmais aparāts uzrāda augstākus rādītājus, jāsāk rūpīgi izvērtēt, vai fiziskā aktivitāte nekaitēs veselībai. Lielas slodzes nebūtu ieteicamas. „Kustēšanās un sports labvēlīgi ietekmē asinsspiedienu, jo slodzes laikā tas paaugstinās, bet pēc sportošanas savukārt samazinās zem izejas līmeņa. Regulāri sportojot, fiziskās aktivitātes ļauj paaugstinātu asinsspiedienu mazināt.” Pie lieliem asinsspiediena skaitļiem fiziska slodze ir aizliegta vispār.

Gribu uz pirti, bet vai drikstu?

Atiecībā uz pirti speciālistu domas daļas. „Mans personīgais viedoklis – jebkura temperatūras paaugstināšanās vai pazemināšanās organismam nozīmē arī sava veida stresu. Protams, organisms var izturēt gan minus 40 grādu, gan 80, bet ķermeņa komforta zona tomēr ir 15 līdz 25 grādu. Tāpēc iešana pirtī paaugstinātam asinsspiedienam par labu nenāks,” saka kardiologs Artis Kalniņš.

Kontrolēt stresu ikdienā

Uzrakstīt ieteikumus stresa samazināšanai ir simtreiz vienkāršāk, nekā tos izlasīt un ieviest dzīvē, tāpēc vaicājam kardiologam, ko viņš varētu ieteikt. „Veltīt pietiekamu laiku atpūtai. Fiziskās aktivitātes palīdz mazināt stresu. Ja cilvēks nemītīgi 24 stundas septiņas dienas nedēļā gan fiziski, gan domās ir tikai darbos, nekas labs nevar sanākt. Sporta aktivitātes ir tās, kas palīdz labāk pārslēgties uz citām domām un emocijām. Jau sen atklāts, ka fiziskas slodzes laikā organismā izdalās īpaši hormoni, kas sekmē labsajūtu. Cilvēks, kas dzīvo labsajūtā un bez stresa, slimo daudz mazāk.”



ASINSSPIEDIENA CIPARI

NORMĀLS ASINSSPIEDIENS

ir līdz 140/90 mmHg.

AUGSTI NORMĀLS ASINSSPIEDIENS

130–139/85–89 mmHg.

HIPOTENSIJA JEB PAZEMINĀTS ASINSSPIEDIENS

ir tad, ja rādījums ir zemāk par 100/60 mmHg.

HIPERTENSIJA

ja asinsspiediena rādījums pārsniedz 140/90 mmHg.

1. PAKĀPES HIPERTENSIJA (VIEGLA)
140–159/90–99 mmHg.
2. PAKĀPES HIPERTENSIJA (MĒRENA)
160–179/100–109 mmHg.
3. PAKĀPES HIPERTENSIJA (STIPRA)
virs 180/110 mmHg

PAAUGSTINĀTA ASINSSPIEDIENA PAZĪMES:

galvassāpes, reiboni, slikta dūša, pastiprināta svišana, elpas trūkums, sirdsklauves, samazināta slodzes tolerance, redzes traucējumi, krampji.

ĀRSTĒŠANA

Vai uzreiz, tiklīdz konstatēts paaugstināts asinsspiediens, ārsts pacientu „uzliks uz zālēm”? „Viss atkarīgs no katra konkrēta gadījuma – gan no tā, kādi vēl riska faktori miokarda infarktā, insultā un citām slimībām konkrētajam pacientam pastāv, gan no tā, cik tālu slimība ir progresējusi,” saka kardiologs. „Ja spiediens tuvojas normas pieļaujamajai galējai atzīmei vai ir tikai nedaudz paaugstināts, un pacientam nav citu riska faktoru, ar medikamentiem noteikti nav jāsāk. Savukārt riska faktoriem summējoties, arī neliela asinsspiediena paaugstināšanās var būt iemesls tūlītējai medikamentozas ārstēšanas uzsākšanai. Pacientu par viņa riskiem vienmēr cenšamies informēt. Gadījumos, ja ārsts izrakstījis medikamentus, dzīvesveida rekomendācijas un diēta tāpat ir jāievēro.”

Zāles jālieto visu mūžu

Medikamentu lietošanas hipertensijas ārstēšanai parasti ir ilgstoša, iespējams, ka nepieciešama pat visa mūža garumā. Skaidro kardiologs Artis Kalniņš: „Hipertensijas gadījumā nebūs tā, ka pacients palietos medikamentu kursu un problēma būs atrisināta. Protams, laika gaitā var mainīt medikamentus, var korigēt lietotās zāļu devas, bet medikamenti lielākoties būs jālieto ilgstoši, dažreiz visu mūžu, jo to galvenā jēga ir turēt spiedienu grožos un neļaut tam paaugstināties. Daudzi pacienti kļūdaini uzskata, ka zāles domātas spiediena „nodzišanai” uz leju. Daži medikamenti šādiem „krīzes” stāvokļiem tiešām domāti, bet pamatā regulāri lietojamie medikamenti paredzēti asinsspiediena uzturēšanai normas robežās.”

Kādēļ tik bīstams?

Artēriju sienīņas, reaģējot uz paaugstinātu spiedienu, ar laiku kļūst cietākas, stingrākas, un orgānos, kuri ir bagātīgi apasiņoti un kur šis artēriju tīklojums lielāks, nevēlamās izmaiņas asinsvadu sienīņās rada bojājumus. Tāpēc hipertensija ir būtisks riska faktors gan miokarda infarktā, gan insultā, kā arī nieru slimībām.

Vienmēr jāmēra divreiz!

Pēc viena mērījuma spriest par asinsspiedienu nevar. Vislabāk asinsspiedienu mērīt mierīgos apstākļos mājās, kad vismaz 15 minūtes esi sēdējis, atpūties, bet iepriekšējā naktī kārtīgi izgulējies. Mērījumu labāk veikt uz vienas rokas divreiz, ņemot vērā zemāko mērījuma rezultātu.

PRIVĀTS JAUTĀJUMS MŪSU EKSPERTAM



Vai ar savu dzīvesveidu esat labs piemērs pacientiem?

Atbild kardiologs Artis Kalniņš:

„Sāli nelietoju, nepievienoju to nevienam ēdienam un esmu pie tā pieradinājis arī ģimeni. Konservus lietojam reti. Nesmēķēju, bet, par darbu un fiziskajām aktivitātēm runājot, tur gan nedaudz grēkoju. Tā kā laiku fiziskām aktivitātēm izbrīvēt grūti, bet ikdienā mans darbs rit vairākās nodaļās, no kurām viena atrodas slimnīcas 1. stāvā, bet otra 5. stāvā, cenšos liftu neizmantojot, tāpēc vismaz desmit reižu dienā kāpju pa kāpnēm augšā un lejā.” 