



IVETA MINTĀLE,
kardioloģe

Ja vaigos sakāpj sārtums un galva kļūst tāda kā dulla, vēlams izmērīt asinsspiedienu, jo galvas reiboņi un degoši vaigi, tāpat kā slikta dūša, galvassāpes un vēl dažas pazīmes, var liecināt par to, ka kāda iemesla dēļ tavas asinsspiediens uzskrējis debesīs.

Kāpēc paaugstināts asinsspiediens IR TIK BĪSTAMS?

Kāpēc paaugstināts asinsspiediens ir bīstams? Tas var kaitēt veselībai un būt bīstams dzīvībai! Asinsspiediens jāārstē laikus – lai neveidotos asinsvadu ateroskleroze un cilvēks būtu pasargāts no divām veselības katastrofām: miokarda infarkta un galvas smadzeņu insulta.

! Asinsspiediens ir asins plūsmas radītais spiediens artērijās jeb asinsvados, kas apasiņo organismu. Asinsspiediena mērījums sastāv no diviem skaitļiem – piemēram, 120/80. Pirmo skaitli dēvē par sistolisko rādītāju. Sistoliskais jeb augšējais spiediens veidojas sirds saraušanās brīdī. Otrais skaitlis norāda tā saukto apakšējo jeb diastolisko spiedienu.

Tas parāda spiedienu uz asinsvadu sienām brīdī starp diviem sirdspukstiem, kad sirds atpūšas un uzkrāj asinis. Ideāls asinsspiediens ir 120/80 mm Hg, turklāt tas attiecas uz visu vecumu cilvēkiem. Agrāk pieņemto uzskatu, ka paaugstināts spiediens vecāka gadagājuma cilvēkiem ir normāla parādība, mūsdienās vairs neatzīst!

! Ja reizumis stresa brīžos spiediens paaugstinās līdz 130–140, tā ir normāla ķermeņa reakcija, taču, ja uztraucoties spiediens uzkāpj līdz 180, tā jau vairs nav normāla reakcija pat liela stresa situācijā. Ja spiediens stresa situācijās regulāri paaugstinās līdz 140/85–140/95, tas nozīmē, ka

organisms nopietni signalizē – jāmaina ēdienkarte un dzīvesveids.

! Vēl viens rādītājs, kam jāpievērš uzmanība, ir pulss. Normāls pulss ir 50, 60, lielākais 70 sitieni minūtē. Ja miera stāvoklī tas ir krietni virs 70, veselībai jāpievērš pastiprināta uzmanība, un jāsāk ar izmaiņām uzturā.

! Kaitnieks *numur viens* ir ēdieni, kuros ir daudz kaloriju: trekns piens, krējums, sviests, margarīns, tauki, veikala majonēze, siers. Tāpēc vajadzētu izvēlēties pienu ar samazinātu tauku saturu, krējumu aizstāt ar kefīru vai bezpiedeļu jogurtu, bet sviesta vietā uz maizes uzpildināt mazliet olīveļļas. Svarīgi ir ievērot veselīga



uztura pamatprincipus – daudz augļu un dārzeņu, zivis iekļaut ēdienkartē biežāk nekā gaļu.

! Kaitnieks *numur divi* ir sāls, jo pārlietu bieža sāls lietošana noslogo nieres, sirds un asinsvadu sistēmu, tāpēc cilvēkiem ar paaugstinātu asinsspiedienu no sāls lietošanas jāizvairās. Visvairāk mums kaitē tas sāls, ko apēdam ar veikalā pirktiem gatavajiem produktiem. Tas sāls, ko pieliekam, gatavojot mājās, ir tikai aptuveni 10 procenti no sāls daudzuma, ko

apēdam, lietojot uzturā rūpnieciski ražotus produktus. Pareizi būtu veikalā nopērkamos marinējumus, zupas burciņās un līdzīgus produktus iegādāties tikai ārkārtas situācijās.

PADOMS

Sāls ziņā viskaitīgākais ēdiens ir šašliks vai kāda cita gaļa jau gatavā marinādē. Tāpēc, gatavojoties piknikam, labāk nopirkt svaigu gaļu un iemarinēt to pašiem.