

Nešūpiniet savu asin

Arī pēc 65 gadu vecuma ideālais asinsspiediens

Ieva Štāle

CILVĒKA fizioloģija iekārta tā, ka ar gadiem aterosklerozes rezultātā asinsspiediens pieaug. Aterosklerozē ir process, kas asinsvadu sienas padara mazāk elastīgas, līdz ar to sirdij jāstrādā vairāk, lai asinis varētu riņķot – tāpēc paaugstinās asinsspiediens. Kā kontrolēt paaugstinātu asinsspiedienu, lai turpmāko dzīvi pavadītu bez nopietniem riskiem, konsultē medicīnas doktors, Latvijas Universitātes Kardioloģiskā institūta vadošais pētnieks Vilnis Džērve.

Provocē daudzi faktori

«Mūsu asinsspiediens dienas laikā svārstās. To var ietekmēt neskaitāmi faktori, arī emocijas. Tomēr noteikt precīzu paaugstināta asinsspiediena cēloni ir ļoti grūti, jo tas ietver ļoti daudzus faktorus, un liela daļa no tiem nav zināmi,» skaidro kardiologs Vilnis Džērve. Rēķinot procentuāli, paaugstināta asinsspiediena jeb hipertensijas cēlonis pacientiem ir zināms tikai 10% gadījumā.

Spiedienu var paaugstināt jebkas. Piemēram, ienākot nepazīstamā telpā, notiek orientācijas reakcija, tā piemīt jebkurai dzīvai būtnei un ir kompleksa – saistīta ar dažādu hormonu, tajā skaitā adrenalīna, izsviedē asinsritē, lai sagatavotos negaidītai situācijai. Paaugstināts asinsspiediens šajā situācijā ir viena no komponentēm, lai varētu labāk reaģēt. Tēlaini runājot – mūsu senčiem bija nepieciešams ātri orientēties nepazīstamā vidē, lai sagatavotos bēgšanai no laivas. Īpat asinsspiediena pieaugums ir normāla, fizioloģiska reakcija, taču ar noteikumu – brīdī, kad lauva ir prom, spiedienam jāatgriežas normas robežās.

Ar asinsspiediena pieaugumu organisms reaģē uz jebkuru ārējā vidē sastaptu sadzīvīsku notikumu, stresa situāciju. Spiediena celšanās var provocēt arī iekšēji uzņemtas vielas – kafija, nikotīns. Var uzskaitīt milzumu faktoru, kas iedarbojas uz katru cilvēku individuāli. Veselības problēmas rodas



▲ **NEKAS** nav vienkāršāk kā izmērīt asinsspiedienu, un nekas nav sarežģītāk kā mērīt asinsspiedienu nepareizi, novērojuši kardiologi.

Paaugstināta asinsspiediena cēlonis ir zināms tikai 10% gadījumā

tad, ja asinsspiediena reakcija kļūst hroniska un tas vairs nespēj atgriezties normālā stāvoklī, jo visas organisma sistēmas pielāgojas

augstākiem rādītājiem.

Kad ir par daudz

Par ideālu rādījumu uzskata 120/80 mmHg, un tādu kardiologi iesaka uzturēt jebkurai cilvēkam neatkarīgi no vecuma un dzimuma. Augšējo sauc par sistolisko (tas ir brīdis, kad saraujoties sirds asinsvadu sistēmā izdzen kārtējo asins porciju), bet apakšējo – par diastolisko spiedienu (brīdis, kad sirds atslābst un gatavojas nākamajam ciklam). 70 gadu vecam cilvēkam sistoliskā spiediena paaugstināšanos līdz 140 mmHg uzskata par pieļaujamu, savukārt diastoliskajam vēlam nepārsniegt 90 mmHg robežu.

Taujāts, kurš no rādītājam svarīgāks, kardiologs norāda

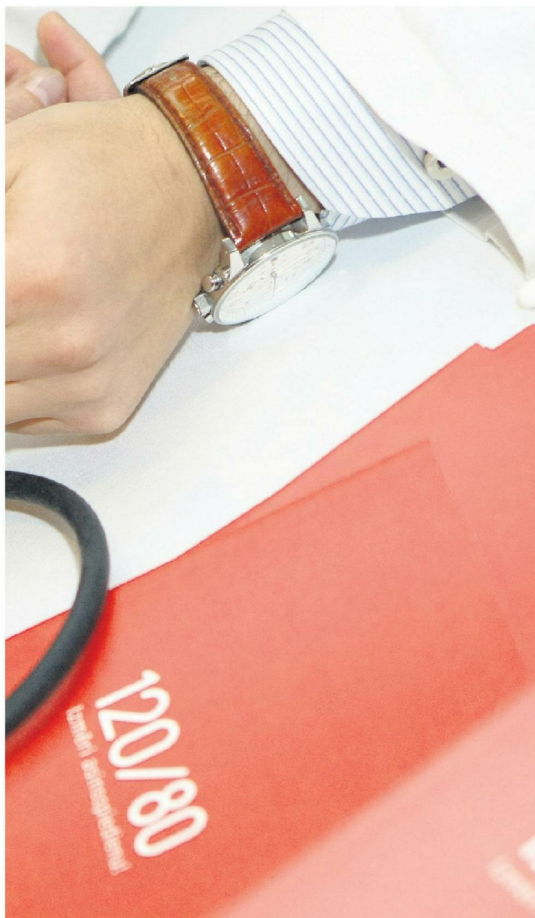
– jebkurš, tomēr vecam cilvēkam sistoliskais. Līdz 160 mmHg tas tiek uzskatīts par paaugstinātu, savukārt 190/90 mmHg jau ir ļoti paaugstināts. Taču jau pie rādītājiem virs 140/95 mmHg mediķi parasti nosaka diagnozi. «Tomēr hipertensijas diagnozi neuzstāda ar vienu mērījumu!» uzsver V. Džērve.

Klusais slepkava

Neretī gan seniori atzīst – paaugstinātu asinsspiedienu fiziski nemaz nav izjutuši. Kardiologs apstiprina – to tiešām var nejust arī ilgstoša laika periodā, taču turpināt šādi dzīvot ir bīstami! Paaugstināts asinsspiediens ietekmē vairākus cilvēka iekšējos orgānus un vispirms – smadzenes. Asinsrites traucējumi ietekmē

Isspiedienu!

120/80 mmHg nav neiespējama norma



nu. Dīemžēl cilvēki nemēra asinsspiedienu vai bieži to mēra

FOTO - LETA

arī redzi – asinsvadu izmaiņas acu dibenā veicina redzes pasliktināšanos. Sāk streikot sirds, jo, paaugstinoties spiedienam, sirdij jāstrādā vairāk un šāds pārslogots režīms veicina kreisā sirds kambara palielināšanos. Nākamais orgāns ir nierēs – asinsvadu bojājumu rezultātā mainās nieru filtrācijas spējas, var veidoties nieru artēriju patoloģija. Visbeidzot var ciest kājas – augsts spiediens negatīvi ietekmē perifēro jeb kāju asinsriti, cilvēkam rodas grūtības staigāt. Taču katrs gadījums ir individuāls – vienam pacientam aterosklerozes process vairāk izpaužas sirds kaitēs, otram – smadzenēs, trešajam – nierēs vai kājās.

Arī simptomi var atšķirties – paaugstināta asinsspiedie-

na pazīmes var būt galvas reiboni, strauji pieceļoties, kā arī redzes traucējumi, asas galvassāpes pakauša daļā vai «piebāztas vates» sajūta galvā. Citkārt pacienti sūdzas par ļenganām kājām, sirdsklauvēm. «Paaugstināts asinsspiediens ir kā klusais slepkava. Tāpēc mēdzu bieži atkārtot: nekas nav vienkāršāk kā izmērīt asinsspiedienu, un nekas nav sarežģītāk kā mērīt asinsspiedienu. Jo cilvēki nemēra asinsspiedienu vai bieži to mēra nepareizi!» novērojis V. Dzērve.

Kā pareizi mērīt

«Asinsspiediens ir jāizmēra trīs reizes gadā!» aicina kardiologs. Iespējams to izdarīt netrūkst – aptiekā, dažādās sociālajās iestādēs, veselības

Kardiologs iesaka

- Esiet pārliecināti par sava asinsspiediena rādītājiem, respektīvi – izmēriet spiedienu!
- Ja asinsspiediens ir paaugstināts, necentieties to samazināt strauji. Nepārdzīvojiet, ja asinsspiediens samazinās lēni – tas nav nekas slihts, tas liecina par ārstu un pacienta sadarības rezultātu.
- Ja hipertensija noteikta kā diagnoze, zāles jādzēr ikdienā visu mūžu!

kabinetos. Taču ļoti būtiski, kā tiek mērīts asinsspiediens. «Pareizi būtu mērīt trīs reizes pēc kārtas ar divu minūšu intervālu. Pirmās reizes rādītājus var ņemt vērā, jo tie ir nepareizi iepriekš minētās orientācijas reakcijas dēļ. Vēlā jāņem otrs un trešais rādījums, no kuriem jāaprēķina vidējais rādītājs,» skaidro kardiologs. Viņš nenoliedz – ģimenes ārstu aizņemības dēļ tas ne vienmēr tiek darīts, tomēr šāda asinsspiediena noteikšanas metode – it sevišķi diagnozes precizēšanas laikā – būtu visprecīzāka.

Vēl medikis novērojis – aptiekās uz vietas asinsspiediena mērīšanai izmantotie mēraparāti ne vienmēr uzrāda precīzus rādījumus: «Asinsspiedienu nedrīkst mērīt pie letes! Un to nevajag darīt, kad aizmurgurē stāv gara rinda – tas rada stresu. Cilvēkam mazliet jāatpūšas pirms mērīšanas, jāapsēžas malīnā, mērīšanas ierīce jānovieto uz galda un mašete uz augšdelma jāuzliek sirds līmenī.»

Varbūt ir vērts iegādāties personisko asinsspiediena mēraparātu? «Ja asinsspiediens ir problēma un arī ārsts to atzinis par nepieciešamu, tad noteikti. Taču ne visi elektroniskie aparāti ir vienādi precīzi, bet visprecīzākie maksā samērā dārgi,» atzīst kardiologs. Ja diagnoze ir noteikta, vispirms svarīgāk ievērot ārsta rekomendācijas.

Nešūpiniet sistēmu!

Pacientam ar diagnozi – hi-

pertensija – kardiologs ieteiktu pārskatīt dzīvesveidu. Tas nozīmē iespējami vairāk uzturēties svaigā gaisā un ievērot savām spējām atbilstošu fizisko slodzi – tā, starp citu, patiešām mazina asinsspiedienu. «Pacients jūtas labāk un spiediens nokrīt vismaz par 20 milimetriem, taču slodze katram ir individuāla. Vēl būtu jāveic holesterīna analīzes. Jāatturas arī no smēķēšanas un alkohola lietošanas, bet cilvēkiem ar lielu svaru ievērojami palīdzētu diēta un veselīgs uzturs,» iesaka V. Dzērve.

Ja paradumu maiņa divu mēnešu laikā situāciju nav uzlabojusi, pacientam lūdz aizpildīt tā saucamo asinsspiediena dienasgrāmatu. Divu nedēļu laikā trīs reizes dienā pacients izmēra savu asinsspiedienu un pieraksta rādījumus – tā speciālists var noskaidrot asinsspiediena svārstību dinamiku un tai atbilstoši izvēlēties piemērotākos medikamentus. Asinsspiedienu pazeminošo medikamentu arsenālā ir piecas galvenās zāļu grupas. To kombinācija ir ļoti svarīga un jāpiemeklē katram individuāli.

Nereti gan rodas situācijas, kad pacients it kā jūtas labāk, nevis lietojot sava ārsta izrakstītās zāles, bet kaimiņienes aizdotās. «Tad ir jānāk pie ārsta un par tam jāpārstāsta – asinsspiediena gadījumā tā ir normāla saruna starp pacientu un ārstu,» saka kardiologs. Tāpat būtiski savu ārstu informēt par medikamentiem, kas izrakstīti citām kaitēm.

«Ja ir noteikta hipertensija un atrastas piemērotākas zāles, tās jālieto regulāri visu atlikušo mūžu. Šī formula nepamierina vismaz 80% pacientu, taču, zāles iedzerot tikai pa reizei, asinsspiediens atkal tiks sašūpināts. Nešūpiniet sistēmu! Katrai organismam sistēmai ir savas pielāgošanās spējas. Ja vienu dienu zāles aizmirstat iedzert, diennakti sistēma izturēs, taču ne ilgāk. Nāksies sistēmu no jauna uzstādīt normālā līmenī. Tas ir darbs, kas prasa organisma pārorientēšanos, un kādā reizē organisms var neizturēt,» brīdina V. Dzērve. ●