

TEKSTS: **INDRA OZOLIŅA**

Veseliem cilvēkiem asinsspiediens naktīs samazinās par 10–20 mm Hg staba, taču lielai daļai hipertensijas slimnieku tā nenotiek. Kā kontrolēt situāciju?

Ja asinsspiediens naktī nepazeminās, tas nozīmē, ka perifērie asinsvadi neatslābst un atrodas sašaurinātā stāvoklī. Tas veicina asinsvadu sienīņu rigiditātes jeb stīvuma attīstību un artēriju aterosklerozes veidošanos. Latvijas Kardioloģijas centra kardiologs, Rīgas Stradiņa universitātes docents, medicīnas

Naktī augsts asinsspiediens

doktors **Kārlis Trušinskis** skaidro, ka paaugstināts asinsspiediens naktī ir bīstams, jo, tuvojoties rīta stundām, kad aktivizējas simpātiskā nervu sistēma, tas paaugstinās vēl vairāk. Tas arī ir viens no iemesliem, kāpēc no rītiem biežāk rodas miokarda infarkts un galvas smadzeņu insults.

Vieglāk paaugstinātu asinsspiedienu, arī naktī, ir atklāt, ja pasliktinās pašsajūta, taču parasti tas neliek par sevi manīt. Mediķi par zelta standartu asinsspiediena diagnostikā un ārstēšanas kontrolē atzīst tā diennakts monitorēšanu, jo šādi var noskaidrot visas ar to saistītās problēmas. Taču, ja tā nav iespējama, var paļauties arī uz asinsspiediena un pulsa rīta mērījumiem.

Asinsspiedienu vēlams mērīt uzreiz pēc pamošanās. Hipertensijas slimniekiem, kuri lieto zāles, augšējām rādītājam ideālajā


gadījumā vajadzētu būt 120–130 mm/Hg un apakšējam – ap 80 mm/Hg, bet pulsam līdz 70 sitieniem minūtē.

Ja pēc labi gulētas nakts šis rādītājs ir paaugstināts, nepieciešama tālāka izmeklēšana. Parasti tiek ieteikts iekārtot dienasgrāmatu, kur pierakstīt asinsspiedienu un pulsu nedēļu divreiz dienā un pēc tam konsultēties ar ārstu.

Kārlis Trušinskis pieļauj, ka no rīta pret augstu asinsspiedienu lietotās zāles savās pēdējās iedarbības stundās varētu nebūt pietiekami efektīvas. Šajā situācijā medikamentus var sadalīt tā, lai arī vakarā tiktu ieņemtas kādas no pretspiediena zālēm. Moderni medikamenti, kas ir divu vai trīs zāļu kombinācija vienā tabletē, darbojas 24–36 stundas un pat ilgāk. Šāda ārstēšana visbiežāk atrisina ar zāļu efektivitāti saistītās problēmas diennakts laikā.

Ja, lietojot medikamentus pret augstu asinsspiedienu, tas tomēr nepazeminās un saglabājas ļoti augsts, it īpaši gados jaunākam cilvēkam, jāmeklē cēlonis. Diemžēl to izdodas atklāt mazāk nekā 5% hipertensijas slimnieku.

Pastāvot civilizācijas izraisītiem riska faktoriem, piemēram, stresam un mazkustīgam dzīvesveidam, arvien izplatītāka kļūst tā sauktā primārā arteriālā hipertensija.

Pēc statistikas datiem, pasaulē ik gadu tās slimnieku pulkam pievienojas aptuveni 37 miljoni cilvēku. Retāk augstu asinsspiedienu izraisa kāda cita patoloģija, piemēram, endokrīnās sistēmas vai nieru slimība. 

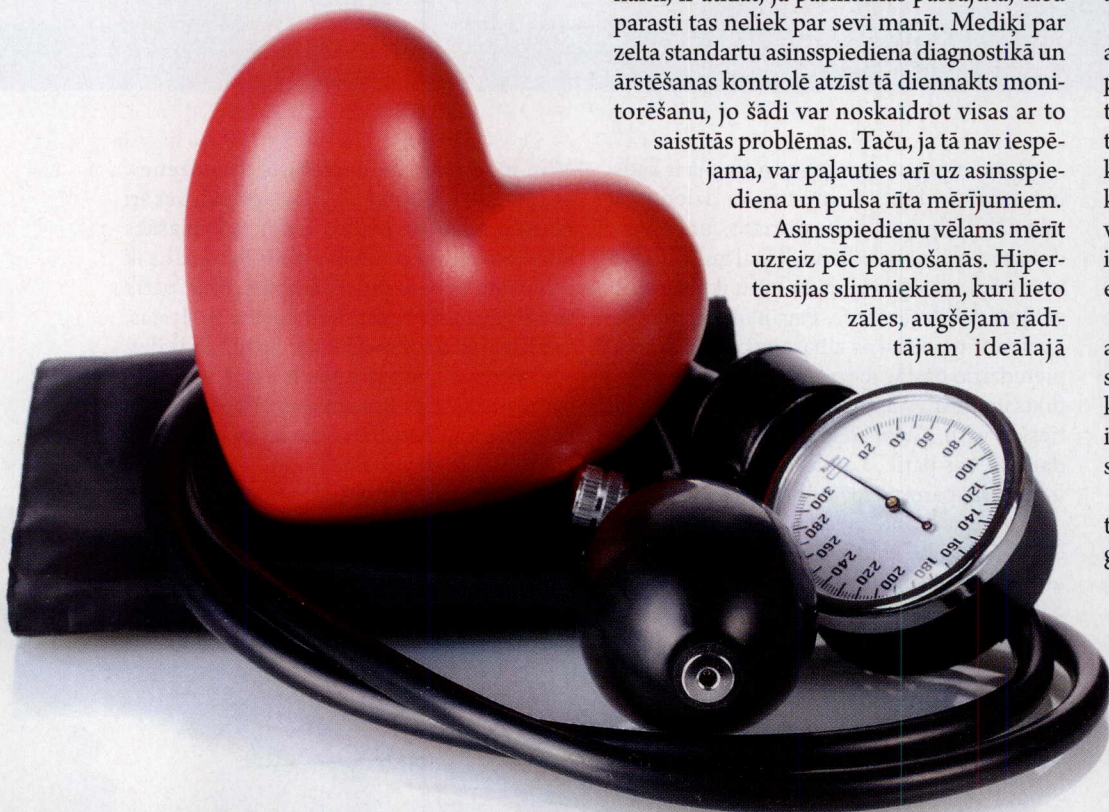


FOTO: SHUTTERSTOCK

Mirdzaritmijas un sirds mazspējas slimniekiem

No šā gada 1. aprīļa valsts kompensējamo zāļu saraksts papildināts ar vairākiem nozīmīgiem medikamentiem, kas paredzēti pacientiem ar mirdzaritmiju jeb sirds aritmiju, kā arī medikamenti sirds mazspējas ārstēšanai. Valsts šīm zālēm piešķirs kompensāciju 75% apmērā.

"Latvijā liela pacientu daļa jau lieto šīs zāles, taču vairākums pacientu lieto vecāku medikamentu versiju, kas prasa ļoti striktu asinsrādītāju kontroli, kā arī tā efektivitāte var būt atkarīga no pacienta ģenētikas, uztura un citiem faktoriem. Pacientiem ir jāvērsas pie sava ārsta un jājautā, vai viņš tiek kvalificēts šai zāļu kompensācijai, jo tās tiek kompensētas gadījumos, ja pacienta veselības rādītāji atbilst noteiktiem kritērijiem," skaidro Kardioloģijas centra kardiologs, Latvijas Hipertensijas un Aterosklerozes biedrības prezidents **Dr. med. Kārlis Trušinskis**.