

Kā dzīvesveids ietekmē asinsspiedienu



VITA VESTMANE,
veselības centra "Vivendi"
kardioloģe interniste

Zane Eniņa

Paaugstināts asinsspiediens jeb arteriālā hipertensija ir vai katram otrajam, tādēļ ar pieredzējušās ārstes Vitas Vestmanes palīdzību atsvaidzinām zināšanas par šo kaiti un vairojam izpratni par tās cēloņiem, atspēkojot dažādus mītus un nepareizus pieņēmumus.

PIEŅĒMUMS NR. 1. Esmu jauns, tāpēc ar asinsspiedienu man nav un nevar būt nekādu problēmu.

Tā nav. Jaunākie pacienti, kuriem ir infarkts un insults, ir vecumā starp 20 un 30 gadiem. Bieži vien šo kritisko situāciju cēlonis ir ilgstoši paaugstināts asinsspiediens. Ir daudz šāda vecuma pacientu ar hronisku hipertensiju, īpaši sēdoša darba darītāji, piemēram, IT speciālisti. Šiem cilvēkiem netraucē, ja ikdienā spiediens ir 160/100 mm/Hg vai augstāks, kas ir jau otrās pakāpes hipertensija, jo tas nekā īpaši neizpaužas – ne velti to dēvē par kluso slepkavu. Ja laimējas un nejauši to konstatē, tad nonāk pie ārsta un var uzsākt terapiju. Normāls asinsspiediens ir 120/80 mm/Hg. Augsts spiediens var būt arī pēc negulētas nakts, pēc alkohola lietošanas, pēc pārstrādāšanās, bet tad tas nav paliekoši.

Par hipertensiju var liecināt koncentrēšanās un atcerēšanās grūtības, tomēr tās reti kurš saista ar spiedienu un ar šādām sūdzībām pie kardiologa neiet. Labākajā gadījumā pasūdzas neirologam, kurš pārbauda galvas asinsvadus un pamana, ka kaut kas nav kārtībā. Aprūtināta atmiņa un slikta

koncentrēšanās spēja ir klusi, neizteikti simptomi, katrā ziņā daudz grūtāk pamanāmi nekā galvas reiboņi vai hipertensīvās krīzes – strauja spiediena paaugstināšanās virs 230/130 mm/Hg. Ar šādām sūdzībām var ilgi dzīvot, nekas arī nesāp, tāpēc būtiskas ir profilaktiskās pārbaudes. Izmēra spiedienu, veic ehokardiogrammu vai ar ultraskaņu pārbauda sirdi, un tad nereti izrādās, ka muskulis sabiezējis – notikusi kreisā kambara hipertrofija, kas liecina, ka paaugstināts spiediens bijis jau ilgstoši.

PIEŅĒMUMS NR. 2. Ja pāris reizi gadā profilaktiskos nolūkos aizeju pie ģimenes ārsta, kurš izmēra asinsspiedienu un pasaka, ka ar to viss kārtībā, tad tā arī ir un vairāk pārbaūzu nevajag.

Jāpaļaujas uz to, ko saka ģimenes ārsts, taču der padomāt, kā notiek spiediena mērīšana. Nevar ieskriet ārsta kabinetā pēc tam, kad tikko izdzerta kafijas krūze, izsmēķēta cigarete, ir pilns urīnpūslis vai tikko bijusi fiziska piepūle. Tad asinsspiediens ir augstāks nekā parasti. Pastāv arī tā dēvētā baltā halāta hipertensija – spiediens paaugstinās no

uztraukuma, ka esat atnācis pie ārsta.

Objektīvs rādītājs ir vidējais diennakts vai nedēļas asinsspiediens, tāpēc nereti vislabākie un precīzākie ir tie mērījumi, ko cilvēks veic mājās. Tie nepieciešami, ja mērījumu rezultāts, ko iegūst ārsta kabinetā, raisa šaubas. Var arī veikt diennakts monitorēšanu, kas ļauj novērtēt spiediena izmaiņas 24 stundās. Tad iespējams konstatēt, vai ir spiediena "bedres" naktīs, proti, naktī tam jābūt zemākam nekā dienā. Ja šādas pazemināšanās nav, tas ir slikts signāls, apdraudējums pacienta veselībai ir lielāks.

PIEŅĒMUMS NR. 3. Asinsspiediena normalizēšanai kārtīgi dzeru zāles, un ar to pietiek. Ne diētas, ne fiziskās aktivitātes nav tik svarīgas.

Tas ir aplami. Parasti nav tikai "tirs" paaugstināts asinsspiediens, tam apkārt ir dažādi riska faktori, kuru mazināšana ir tikpat svarīga kā medikamentu lietošana. Šie faktori ir mazkus-tīgs dzīvesveids, ar to nereti saistītais palielinātais svars, cukura vielmaiņas traucējumi, kas vēl nav diabēts, bet var būt tā priekšvēstneši. Der arī pārbaudīties, vai nav tā dēvētā

ģimenes hiperholesterinēmija – iedzimti paaugstināts holesterīna līmenis. Arī stress ir viens no paaugstināta riska faktoriem, kas veicina hipertensiju.

Ir metabolā fenotipa cilvēki – tādi, kuriem ir lēnāka vielmaiņa un aptaukošanās tendence, un šis iezīmes ir nevis iedzimtības rezultāts, bet iegūtas noteikta dzīvesveida dēļ. Tādā gadījumā ar mazkustīgu un lieko ķermeņa svaru ir jāsāk strādāt! Ja ir lēna vielmaiņa, noteikti jāierobežo sāls patēriņš un mazāk jālieto arī cukurs. Lēnās vielmaiņas cilvēki arī jāiekustina kaut ko darīt fiziski, sākot kaut vai ar staigāšanu un soļu skaitīšanu ikdienā. Mērķis ir nomest svaru, taču vispirms – pazemināt asinsspiedienu. Ir pierādīts, ka tie hipertensijas pacienti, kuri ir fiziski aktīvi, var dzert mazāk zāļu.

SVARĪGI ZINĀT!
Cilvēki, kuru veselības stāvoklis ir uz robežas un par kuriem ārstam jāizlemj, vai parakstīt zāles pret paaugstinātu asinsspiedienu vai ne, ar aktīvāku dzīvesveidu un nelielām izmaiņām ēdienkartē var ievērojami attālināt brīdi, kad spiedienu būs jāsāk regulēt ar medikamentiem.

PIEŅĒMUMS NR. 4. Negribu lietot ķīmiskos medikamentus pret spiedienu! Noteikti ir arī citi veidi, kā to pazemināt.

Jāvērtē paaugstinātā asinsspiediena cēloņi. Ja to izraisa stress, tas jāmazina. To var panākt, piemēram, ar īpašām elpošanas tehnikām vai meditējot, kā arī, lietojot preparātus ar dabas vielām – baldriānu vai māteri. Tie palīdz nomierināties.

PIEŅĒMUMS NR. 5. Sportot ar augstu asinsspiedienu nav vēlams, tas var būt bīstami!

Metabolā fenotipa cilvēkiem izkustēšanās ir ieteicama, taču tiem pretējs ir nervozais tips – cilvēki ar strauju vielmaiņu, kuriem parasti nav liekā svara problēmu, toties viņi pastāvīgi ir kā uzvilkti. Šos cilvēkus nevis jācenšas iekustināt, bet nomierināt, mudināt atpūsties, neskriet kā vāverei ritenī, neņemt klāt vēl septīto darbu vai papildu fizisko treniņu, kas dzīvības enerģiju patērētu vēl vairāk. Dažkārt nomierināt nervozos ir pat grūtāk nekā iedrošināt apaļīgos kustēties, un arī veselības krīzes pirmos piemēklē biežāk, hipertensijas simptomus tie izjūt smagāk.

Izkustēties vajag visiem, samazināt sāls un cukura patēriņu arī, taču pieejai jābūt individuālai. Tā atkarīga no rakstura, vielmaiņas tipa un no psihoemocionālā stāvokļa. Daudzi dzīvo pārmērīgā stresā, citi – depresijā. Jātiecas pēc harmonijas, kas nemaz nav tik viegli izdarāms. Kā teica kāds simtgadnieks, atklājot savas ilgmūžības noslēpumu, – vajag vairāk saules, mazāk ēst. Var piekrist, ka ēdam patiešām par daudz, tur vajadzētu būt pieticīgākiem, taču ne mazāk svarīga ir saule. Ar to nav domāta vien tā, kas debesīs, bet arī saulains noskaņojums, prieks, laime. Ar mīlestību darīt savu darbu, veltīt laiku attiecību kopšanai.

Ja cilvēks nepārzina savas vērtības, to, kas viņam patiesi un no sirds ir svarīgs, ir grūtāk sasniegt garīgā un fiziskā līdzsvaru, pārvarēt stresu, salikt savu dzīvi pa plauktiņiem un būt veselam. Slimības ir iekšēju konfliktu izpausme.

PIEŅĒMUMS NR. 6. Sportistiem paaugstināts asinsspiediens nemēdz būt.

Tieši otrādi, sportistiem, kuri ir pārtrenējušies, hipertensija ir visai bieži.

Otrs gadījums, kad asinsspiediens strauji paaugstinās, – ja profesionāls sportists vai amatieris, kurš intensīvi

trenēties, strauji pamet sportošanu. Šādiem cilvēkiem ir biežāks sirds muskulis, sirds darbība – lēnāka, tāpēc slodze jāsamazina pakāpeniski ilgākā laika posmā, lai organisms palēnām pierod pie jaunā ritma. Radikālas dzīvesveida pārmaiņas nenāk par labu, jo īpaši tiem, kuri nodarbojas ar sporta veidiem, kas saistīti ar ātrumu un izturību, piemēram, ar basketbolu.

PIEŅĒMUMS NR. 7. Padzēru zāles asinsspiediena mazināšanai, palika labāk, tāpēc tagad varu tās vairs nelietot.

Gadās īslaicīgas kritiskas situācijas, kad patiešām pietiek vienreiz iedzert zāles un stāvoklis uzlabojas. Pārsvārā gan hipertensijas gadījumā zāles jālieto pastāvīgi. Visbiežāk hipertensīvās krīzes notiek, ja pacients aizmirst iedzert zāles. Lai tā gadītos,

pietiek savu tableti neiedzert kaut vai tikai vienu reizi.

PIEŅĒMUMS NR. 8. Man rados nevienam nav augsta asinsspiediena, tāpat arī man tas nedraud.

Šajā kontekstā vide un dzīvesveids ir svarīgāks par ģenietiem: pat ja senčos ir ilgdzīvotāji ar ideālu asinsspiedienu, jau nākamajā paaudzē ar neveselīgu ēšanu un mazkustīgumu visu labo ģimenes "statistiku" ir iespējams sabojāt, jau agri saslimstot ar hipertensiju.


Pazīt sava organisma vājās vietas un rūpēties par veselību der ikvienam, arī tiem, kuri uzskata, ka ir ļoti veselīgi. Ikvienam ir tiesības zināt savas veselības pamatlielumus, tostarp – asinsspiedienu, bet sliktākais, ka daudzi negrib to zināt, jo baidās uzzināt ne tik patīkamu patiesību. 

Foto: David Orsea/Shutterstock, publicitātes

MAXIM –

Labākais līdzeklis pret svīšanu un nepatīkamu ķermeņa aromātu.



Medicīniski kvalitatīvs antiperspirants, periodiski vajadzīgs normālai svīšanai.

- Bez smaržas, bezkrāsains
- Nesatur alkoholu
- Uz ūdens bāzes

Lietojams 1 – 2 reizes nedēļā

- Padusēm, rokām un kājām
- Viriešiem, sievietēm un pusaudžiem
- "Maxim Sensitive" līdzeklis ļoti jutīgai ādai



Nopērkams labākajās aptiekās Latvijā

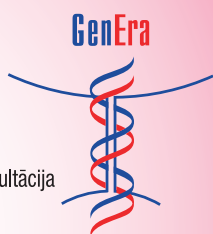
KAD PARASTIE LĪDZEKĻI NELĪDZ, IZMĒĢINIET "MAXIM"!

Akreditēta klīniski diagnostiskā laboratorija SIA GenEra piedāvā

DAŽĀDUS DNS TESTUS:

- ✓ Paternitātes/maternitātes noteikšana
- ✓ Personalizēts uztura DNS tests + uztura speciālista konsultācija
- ✓ Celiakijas risks u.c.

**PĀRMANTOTĀ KRŪTS UN
OLNĪCU VĒŽA RISKĀ
NOTEIKŠANA**
No 01.08.2018. līdz 31.08.2018.
10% atlaide



Pieteikšanās:
pa tālr. 26267833
e-pasts: info@genera.lv
www.genera.lv
Adrese:
Rātsupītes iela 1 k-1,
Rīga, LV-1067

Astniecības iestādes reģistrācijas Nr. 0192-66301