

KRISTĪNA PUTINCEVA SARUNĀ AR KARDIOLOGU DR. MED. VILNI DZĒRVI

# Paaugstināts asinsspiediens – klusais slepkava

Paaugstināts asinsspiediens jeb hipertensija vairs nav tikai gados vecāku cilvēku kaite. Kā norāda Latvijas Universitātes Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūta vadošais pētnieks kardiologs *Dr.med. VILNIS DZĒRVE*, hipertensija salīdzinoši bieži tiek konstatēta arī gados jauniem cilvēkiem, īpaši – vīriešiem vecumā pēc 30 gadiem. Ārsts skaidro, kas ir šī slimība un kā novērst būtisko kaitējumu, ko tā spēj radīt.

Statistiski biežāk hipertensija vērojama vecuma grupā virs 60 gadiem, kur paaugstināts asinsspiediens ir 70 procentiem cilvēku. Tomēr mūs, ārstus, uztrauc fakts, ka paaugstināta asinsspiediena izplatība ir vērojama vīriešiem, jau sākot ar 30 gadu vecuma.

Hipertensiju ārsti mēdz dēvēt par kluso slepkavu, jo šai slimībai nav izteiktu simptomu, tāpēc ilgstoši pacients par to var nemaz nenojaust. Kad pacients atnāk uz pieņemšanu ar noteiktām sūdzībām, vienmēr jautāju, kad pēdējo reizi mērīts asinsspiediens. Bieži vien atbilde ir pārsteidzoša – tas nav mērīts pēdējos piecus gadus, no

Paaugstināts asinsspiediens ir multifaktoriāla slimība – cēlonis var būt gan iedzimts, gan rasties dzīves laikā. Bieži vien cēlonis ir tā sauktie sirds un

## Ja spiediens vai pulss nokrītas par daudz, var parādīties slikta dūša, galvassāpes vai citas alergiskas pazīmes

asinsvadu slimību riska faktori, kas iedalās novēršamajos un nenovēršamajos. Un ikviens cilvēks sevi var pasargāt, lietojot veselīgu uzturu, nesmēķējot un esot fiziski aktīvs – t.i., novērst novēršamos riska faktoros.

Paaugstināta asinsspiediena rašanās ir pakāpenisks process, kas aizvien vairāk izpaužas lielākā vecumā.

tiem trīs vai četrus gadus asinsspiediens, iespējams, jau bijis paaugstināts. Šajā laikā nodarīts būtisks un neatgriezenisks kaitējums veselībai!

### Cēloņi un ārstēšana

Cēloņus, kāpēc rodas paaugstināts asinsspiediens, precīzi var noteikt vien aptuveni desmit procentos gadījumu, un tās ir nieru, vairogdziedzera un citas slimības. Atrodot hipertensijas cēloni, to iespējams ļoti efektīvi ārstēt. Pārējie gadījumi tiek ārstēti nevis pēc cēloņa, bet gan simptomātiski – dodot asinsspiedienu pazeminošas zāles.

Hipertensijas medikamentozā ārstēšana iespējama tikai pacienta un ārsta veiksmīgas sadarbības gadījumā. Svarīgākais, kas jāievēro, – ja

#### Dr. med. VILNIS DZĒRVE

- Latvijas Ārstu biedrības valdes loceklis
- Kardiologs
- Latvijas Universitātes Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūta vadošais pētnieks, zinātniskās padomes priekšsēdētājs





ārsts noteicis paaugstināta asinsspiediena diagnozi, zāles jālieto visu atlikušo mūžu, arī tad, ja pēc pāris nedēļām sūdzības pāriet un galva vairs nereibst. Zāļu lietošanas pārtraukšana ir lielākā kļūda, ko hipertensijas pacients var pieļaut.

Tas, kādas zāles pacientam tiek sakombinētas, ir ārsta māksla. Hipertensijas gadījumā nav vienu standarta zāļu, bet gan individuāla ārstēšana. Ja slimība ārstēšanai nepadošas un zāles nepalīdz, uzreiz jāinfor-

drīkst celt un nest smagumus, un jāizslēdz absolūti visi riska faktori, kas var ietekmēt asinsspiedienu, piemēram, smēķēšana, neveselīgas pārtikas uzņemšana. Jākontrolē holesterīna un cukura līmenis asinīs.

Ja atklāj nedaudz paaugstinātu asinsspiedienu, tad to uzreiz nemēģina koriģēt ar zālēm, bet gan ar dzīvesveida maiņu. Pacients var atstāt smēķēšanu, samazināt holesterīna līmeni, vairāk atslābināties un izvairīties no uztraukuma, un tā tālāk. Ir tā-

## Ikvienam, kam pasliktinājusies pašsajūta, regulāri jāseko līdzī asinsspiediena rādītājiem

mē ārsts. Pacientam jāsaprot, ka zāles var nākties mainīt, jo ar pirmo reizi ne vienmēr izdodas izveidot pacientam precīzi piemērotu un iedarbīgu kombināciju.

Runājot par blakusparādībām – katrai medikamentu grupai tās ir savas: var gadīties, ka spiediens vai pulss nokrītas par daudz, var parādīties slikta dūša, galvassāpes vai citas alerģiskas pazīmes. Arī šādā gadījumā zāles var nākties mainīt.

### Jo ātrāk konstatē – jo labāk veselībai


Pirms teikt, ko nedrīkst darīt pacients, kuram ir augsts asinsspiediens, vēlos atgādināt, ka vispār nedrīkstētu pieļaut asinsspiediena paaugstināšanos – tas jāārstē! Cilvēkam, kam ir hipertensija, kas lieto zāles, taču spiediens nenormalizējas, “lec ārā” no normas, jāierobežo fiziskā slodze. Šāds pacients arī ne-

di gadījumi, sevišķi jaunāka vecuma cilvēkiem, kad asinsspiediens pēc dzīvesveida maiņas, t.i., pēc riska faktoru novēršanas, normalizējas. Bet, ja viena līdz trīs mēnešu laikā šīs korekcijas nedod pozitīvu efektu, tad tiek piemeklēti medikamenti.

Kādu ietekmi paaugstināts asinsspiediens atstāj uz citiem orgāniem? Ir tā dēvētie mērķa orgāni, kurus hipertensija ietekmē. **Pirmkārt**, acis. Paaugstināts asinsspiediens negatīvi ietekmē acu receptoru funkciju, un var rasties būtiska redzes pasliktināšanās.

**Otrkārt**, sirds. Jo kas ir paaugstināts asinsspiediens? Paaugstināta pretestība asins plūsmai artērijās. Sirdij jāstrādā ar lielāku spēku, lai asinsrites sistēmai izdzītu cauri to pašu asins daudzumu. Un ar laiku no pārpūles rodas nelabvēlīgs process – hipertensija.

**Treškārt**, cieš nierēs. Rodas urīna filtrācijas traucējumi, un sāk izdalīties olbaltums.

**Ceturtkārt**, attīstās vai saasinās kāju asinsvadu problēmas, bet tas nav viss, jo paaugstināts asinsspiediens kaitē visam organismam! Tāpēc ikvienam cilvēkam, kam pasliktinājusies pašsajūta, īpaši – vecumā pēc 60 gadiem, regulāri jāseko līdzī sa-  
viem asinsspiediena rādītājiem. 

### levēriņai!

- Ideāls asinsspiediens jebkurā vecumā ir 120/80 mm Hg!
- Maksimāli pieļaujamais normālais asinsspiediens ir 140/90 mm Hg.