

Vai tu MĪLI SAVU SIRDI?

TEKSTS: Lauma Lūse-Kreiberga



Tas ir tieši tik vienkārši — vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes, sabalansēts uzturs un pilnvērtīgs miegs ir trīs lielie vaļi, kas palīdzēs nepieļaut asinsspiediena paaugstināšanos un rūpēties par savas sirds veselību. Kāpēc ir tik svarīgi, lai asinsspiediens nelēkātu augšā un lejā, kāpēc hipertensija ir obligāti jāārstē un kādu postu asinsvadiem nodara smēķēšana, stāsta kardioloģe, Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostikas nodaļas vadītāja **IVETA MINTĀLE**.

Kā mūsu veselību ietekmē paaugstināts vai pazemināts asinsspiediens?

Pazemināts asinsspiediens visbiežāk novērojams cilvēkiem veģetatīvās distonijas gadījumā vai netrenētiem cilvēkiem, ļoti retos gadījumos — nopietnu saslimšanu, piemēram, onkoloģijas, gadījumā. Teorētiski pazeminātu asinsspiedienu neviens neārstē un nav arī medikamentu, kas paaugstinātu asinsspiedienu, tāpēc pirmais ieteikums ir fiziskas aktivitātes. Veselībai kaitīgs ir augsts asinsspiediens, jo tas ir nopietns riska faktors sirds un asinsvadu slimībām (infarktā, insultā, sirds mazspējai un nieru mazspējai). Bet jebkurā paaugstinātā asinsspiediena gadījumā, pat ja asinsspiediens ir nedaudz virs normas — tā sauktā prehipertensija, ārsts vispirms ieteiks mainīt dzīvesveidu, tikai tad nepieciešamības gadījumā tiks pievienoti medikamenti.

Kādos gadījumos ar dzīvesveida maiņu vairs nepietiek?

Medikamentozas ārstēšanas nepieciešamību apstiprina noteikti mērķa orgānu bojājumi. Konkrēti — ja ehokardiogrāfijā redzams, ka ir izmainīta sirds muskuļa kreisā kambara sieniņa — tā kļuvusi biezāka, tas norāda, ka paaugstinātā asinsspiediena problēma pastāv jau ilgāku laiku. Tālāka izmeklēšana ir apjomīga, lai noteiktu, vai bez hipertensijas nepastāv vēl kādi riska faktori.

Cik zinu, ideālais asinsspiediens ir 120/80 mmHg.

Veselam cilvēkam — jā. Bet, ja uzsākta asinsspiediena medikamentozā korekcija, ārstēšanas mērķis ir mazāk par 140/80 mmHg.

Bet ja ir minimālas atšķirības, piemēram, 110/70 mmHg?

Ja cilvēks jūtas labi, satraukumam nav pamata. Jāatceras, ka spiediens mainās katru brīdi. Mērot asinsspiedienu trīs reizes pēc kārtas (tā jādara, pareizi mērot asinsspiedienu), mērījumi atšķirīsies, tāpēc jāreķina vidējais rādītājs. Savukārt, ja ir svarīgs asinsspiediens, jāizmanto 24 stundu spiediena mērīšanas ierīce. Ja asinsspiediens mainās stresa situācijā kā viena epizode, tas uzreiz nenozīmē, ka cilvēks slimo

ar hipertensiju. Ja asinsspiediens ir svārstīgs, uzsākot vai mainot hormonālos līdzekļus, šāda reakcija varētu būt, līdz noregulējas hormonālā sistēma. Tomēr arī šajā periodā (vienu vai divus mēnešus) nepieciešams korigēt asinsspiediena rādītājus. Ja paaugstināts asinsspiediens ir ilgtermiņā, pats no sevis tas nevar normalizēties, tāpēc jāārstē.

Kā zināms, ir cilvēki, kas pārtrauc lietot medikamentus.

Jā, starp citu, ļoti daudzi.

Viņi argumentē — negribas sevi «indēt ar zālēm». Dzirdēti pat apgalvojumi, ka paaugstināts asinsspiediens nav trakākais, kas ar cilvēku var notikt.

Ja nākamais solis ir insults vai infarkts, tad tas ir trakākais. Vai arī — sirds mazspēja, nieru mazspēja vai redzes traucējumi. Pārlicība, ka, noregulējot asinsspiedienu, zāles var nelietot, ir viens no izplatītākajiem mītiem. Asinsspiediens ir jāregulē visu mūžu. Katram ir kāda vājā vieta, un šo «balto plankumu» nepieciešams aizpildīt ar zināmu un paredzamu konkrēta medikamenta efektu gan šodien, gan rīt, gan parīt, un mūsdienu farmakoloģija ļauj izvairīties no katastrofām nākotnē — insulta vai infarkta.

Kāpēc ir svarīgi asinsspiedienu turēt normas robežās?

Pieaugot asinsspiedienam asinsvados, sirdij jādarā lielāks darbs un sirds muskuļim jāstrādā ar dubultu spēku. Ar laiku mainās sirds sieniņas biežums, pati sirds mainās izmēros, un tas ģeometriskā progresijā var izraisīt dažādas problēmas. Ne velti nākamais solis, ja paaugstināts asinsspiediens gadiem ilgi netiek ārstēts, ir sirds mazspēja, kurai diemžēl, lai kā ir attīstījusies ārstēšana, izdzīvotības likne ir visai nepatīkama. Tāpat insulta gadījumā — mazie galvas smadzeņu asinsvadi nevar izturēt augstu spiedienu, rezultātā rodas išēmisks insults (asinsvadi sašaurinās, un asinsvadā izveidojas trombs) vai hemorāģisks insults (asinsizplūdums). Tautā insultu vienmēr mēdz dēvēt par asinsizplūdumu, lai gan hemorāģiski insulti notiek daudz retāk. No paaugstinātā asinsspiediena cieš jebkura orgāna, kas tiek apasīņots, funkcijas,

piemēram, nierēs tiek traucēta normāla nieru filtrācija.

Kāpēc asinsspiediens mēdz būt paaugstināts?

Tie ir asinsvadu sieniju regulācijas traucējumi — ļoti smalks mehānisms. Šī sistēma kļūst ievainojama dažādu faktoru dēļ, ko izraisa smēķēšana, palielināts alkohola daudzums, mazkustīgums, liekais svars, paaugstināts stress limenis, pārāk daudz sāls uzturā, atsevišķi tievšānas līdzekļi, perorālā kontracepcija, ja tā nav pareizi piemērota un sabalansēta, nekontrolēti lietoti pretspāji un medikamenti. Diezgan lielu lomu spēlē ģenētika — ja vecākiem ir problēmas ar augstu asinsspiedienu, ar liela varbūtību bērni to pārmanto. Taču daudz svarīgāk ir tas, cik atbildīgas esam pašas pret sevi un vai sevi mīlam. Ievērojot veselīgu dzīvesveidu, var attālināt ģenētisko predispozīcijas izpausmi pat par 10–15 gadiem.

Vai ir kādas fiziskas pazīmes, kas signalizē — ar asinsspiedienu kaut kas nav kārtībā?

Parasti nav. Ja asinsspiediens ilgstoši gadiem ir nedaudz paaugstināts, cilvēks to pats nejut. Nav arī specifisku simptomu. Arī ārsts, paskatoties uz cilvēku, kas ienāk kabinetā, bez pārbaudes to pateikt nevar. Nepatīkamas izjūtas var piedzīvot, ja asinsspiediens strauji mainās — paaugstinās vai krītas, bet citādi — ne. Ja asinsspiediens ir zems, var iedzert melnu tēju vai kafiju, bet, ja spiediens ir paaugstināts, jāpānāk, lai tas krītas.

Piemēram, ja ikdienā ir pazemināts asinsspiediens, bet stipru galvassāpju gadījumā tas «uzlec» virs normas.

Pat tad, ja asinsspiediens nav pastāvīgi augsts un kaut kāda iemesla dēļ noteiktās situācijās strauji paaugstinās, nepieciešams uzsākt ārstēšanu, piemērojot medikamentus, lai izvairītos no izteiktām asinsspiediena svārstībām. Krīzes situācijā izmanto SOS medikamentus ar asinsspiedienu pazeminošu īpašību, bet ikdienā visi asinsspiedienu ārstējošie līdzekļi nevis pazemina spiedienu, bet regulē un iedarbojas uz aktivajām vielām, kas nosaka asinsvadu sienas tonusu.

Kādos gadījumos un cik bieži jūs ieteiktu pārbaudīt asinsspiedienu?

Grūti pateikt, kādā vecumā būtu jāsāk mērīt asinsspiedienu. Patiesībā jau skolas vecumā to vajadzētu pārbaudīt, jo pie mums nāk arī pusaudži, kuri nodarbojas ar sportu un kuriem ir paaugstināts asinsspiediens, ko vēl veicina pārslogotība. Tas ir jautājums par to, cik mēs paši esam apzinīgi pret sevi un rūpējamiem par savu veselību. Ja ir normāls asinsspiediens, ieteiktu veikt pārbaudi reizi gadā, jo mēs zinām diezgan daudz stāstu par cilvēkiem,

kuriem visu mūžu bijis pazemināts asinsspiediens un pēkšņi 60 gadu vecumā konstatē, ka tas jau sen ir paaugstināts. Ir svāriģi noķert brīdi, kad tas sāk mainīties.

Esmu dzirdējusi, ka ar gadiem asinsspiediens paaugstinās visiem. Mīts vai patiesība?

Tas nav mīts, jo asinsvadi kļūst mazāk elastīgi aterosklerozes dēļ. Taču tā nav taisnība, ka ar vecumu asinsspiedienam jābūt augstam (150 vai 160), jo visos vecumos tam jābūt zem 140.

Vai taisnība, ka paaugstināts asinsspiediens ir 40% mūsu zemes iedzīvotāju un īpaši nopietni skar vecumā pēc 60 gadiem, kad hipertensija ir 75% iedzīvotāju?

Sievietēm asinsspiediens var paaugstināties pēc 55 gadu vecuma (ar menopauzes iestāšanos), bet pēc 60 gadiem tas ir paaugstināts jau 2/3 sievietēm. Tas ir saistīts gan ar menopauzi, gan ar to, ka sievietes organisms vairs nav hormonāli aizsargāts un reaģē uz visu, kas dzīves laikā sastrādāts (piemēram, smēķēšanu), gan ar lieko svaru, cukura un holesterīna līmeņa paaugstināšanos, kas visi ir cits citu pastipriņoši riska faktori. Pēc Latvijā veiktā iedzīvotāju riska profila šķērsriezuma pētījuma situācija ir nepatīkama. Vīriešiem pēc 35 gadu vecuma, bet sievietēm pēc 55 gadu vecuma jau ir trīs un vairāk riska faktori.

pilates, jo nepieciešama fizikultūra, kuras laikā pulss ir vairāk nekā simts sitienu minūtē. Tātad dinamiska, asinsvadu trenējoša slodze.

Jūs domājat — aerobā jeb kardioslodzei?

Tieši tā! Lai gan daudzi ar kardioslodzi saprot svaru cilāšanu, kas nav patiesība. Treniņu laikā tiek noslogoti ne tikai muskuļi, bet tiek trenētas asinsvadu sienas, kas kļūst elastīgākas, un līdz ar to ir mazāks risks iedzīvoties asinsvadu regulācijas traucējumos. Optimali slodzei jābūt tādai, lai ar līdzskreijēju vai līdzgājēju varētu sarunāties. Pārāk lielas slodzes nav nepieciešamas, vēl vairāk — šobrīd ir daudz pierādījumu, kā pārslogotība maina sirds konfigurāciju un var novest pie aritmijām. Vai veselības obligātā sastāvdaļa būtu skriešana maratonā? Gribētu to apšaubīt.



Der iegaumēt

Mērot asinsspiedienu, tiek ņemti vērā divi lielumi: augstākais, kas tiek dēvēts par sistolisko asinsspiedienu un raksturo asinsspiedienu sirds saraušanās brīdī, kad asinis tiek iepūdinātas artērijās, un zemākais, kas tiek dēvēts par diastolisko asinsspiedienu un atbilst asins spiedienam starp divām sirds saraušanās kustībām.

Kam biežāk novērojams paaugstināts asinsspiediens — vīriešiem vai sievietēm?

Grūti izdalīt, taču novērots, ka vīriešiem agrāk parādās paaugstināta asinsspiediena problēmas. Vīriešiem mēdz lielākā skaitā būt infarkti, sievietēm — insulti, taču tās abas ir nopietnas sirds un asinsvadu saslimšanas. Jebkurā gadījumā asinsspiediena paaugstināšanās abiem dzimumiem ir nopietns kardiovaskulāro slimību riska faktors.

Ko ikviens no mums var darīt profilaktiski, lai nepieļautu asinsspiediena svārstības?

Vispirms jāveic pārbaude, lai konstatētu, kāds ir asinsspiediens. Nepieciešams pietiekami daudz kustēties un atrast sporta veidu, kas pašai patīk. Īsti nav pamatojuma čīkstēt par to, ka sporta zāles un inventārs ir dārgi, jo visveselīgākie ir «lēti» tautas sporta veidi — nūjošana, skriešana, braukšana ar velosipēdu un vingrošana mājās. Viena nūjošanas nodarbība mežā būs daudz efektīvāka nekā bīkram joga vai

Cik bieži iesakāt sportot?

Pētījumi mūsdienās ļauj noteikt konkrētas normas. Ieteicams sportot 30–40 minūtes 3–4 reizes nedēļā jeb 150–200 minūtes nedēļā. Piemēram, skriet vai nūjot 5–6 kilometrus trīs reizes nedēļā. Pat tad, ja cilvēkam jau ir noteikta kardiovaskulāra slimība, implantēti stimulatori vai pārstādīta sirds, fizikultūra ir nepieciešama ārstēšanas sastāvdaļa, protams, atkarībā no konkrētā pacienta diagnozes un klīniskā stāvokļa.

Lasīju, ka asinsspiedienu palīdz normalizēt ne vien sportošana, bet arī sekss.

Jā, jo sekss laikā pulss strauji palielinās. Tās ir arī pozitīvas emocijas.

Kādas produktus jūs ieteiktu iekļaut uzturā, lai nepaaugstinātos asinsspiediens?

Jāatrod zelta vidusceļš. Profesionālās asociācijas (kardiologi, onkologi un nefrologi) ir pret monotonajām diētām — slave no Dikāna diētu, vegānismu vai

svaigēšanu. Veselībai ir svarīga sabalansēta diēta un labas kvalitātes produkti, kas nozīmē neizvēlēties industriāli ražotus produktus, jo tajos tiek pievienots ļoti daudz sāls un konservantu, transtaukskābju un omēga-6 taukskābju, kas savukārt ilgtermiņā var padarīt asinsvadu sienīņas ievainojamas.

Vairākas reizes pieminējāt sāli.

Tāpēc, ka sāls daudzumu vajadzētu dramatiski samazināt. Tādās valstīs kā Somija un Japāna pierādīts, ka, samazinot sāls daudzumu industriāli ražotos produktos, var dramatiski samazināt insulta risku. Arī mājās gatavojot un konservējot ziemai, jāmēģina nepārspīlēt ar tā daudzumu.

Dzirdēts par nepieciešamību samazināt kafijas un šokolādes daudzumu.

Kafija jau kādu laiku ir rehabilitēta. Ir pierādīts, ka tā neietekmē asinsspiedienu, tieši pretēji — ir veselīga, ar pretnovecošanās iedarbību, jo satur daudz antioksidantu, uzlabo gremošanu, tai piemīt pat antiaritmisks efekts. Šobrīd es runāju par labas kvalitātes kafiju, un ir atļautas 3–5 mazas krūzītes dienā. Runājot par šokolādi, jāizvēlas melnā šokolāde (kakao daudzums virs 70%) un ne vairāk kā astoņi grami dienā, kas nodrošina nepieciešamo antioksidantu un flavonoīdu daudzumu.

Zināms, ka no visiem reģistrētajiem hipertensijas gadījumiem sievietēm ar normālu ķermeņa masu paaugstināts asinsspiediens ir 17,6%, savukārt sievietēm ar lieko svaru — 72% gadījumu.

Taisnība — ja ir liekais svars, it īpaši aptaukošanās, var būt gan paaugstināts asinsspiediens, gan palielināts holesterīna un cukura līmenis. Daudzi brīnās, bet asinsspiedienu var regulēt, normalizējot svaru un atmetot smēķēšanu. Atmetot smēķēšanu, sirds un asinsvadu slimību risks pēc gada mazināsies par 50%, taču tikai pēc 15 gadiem endotēlijs (asinsvadu iekšējā gļotāda) atjaunosies pilnībā, kāds tas ir nesmēķētājam, ja ateroskleroze nebūs padarījusi savu melno darbu. Tad šis process kļūst neatgriezenisks.

Kam vēl jāpievērš uzmanība uzturā?

Sabalansēts uzturs nozīmē iekļaut ēdienkartē gan pākšaugus, kas nodrošina olbaltumvielas un šķiedrvielas, gan dārzeņus, kuriem jāaizņem lielākā daļa šķīvja, savukārt gaļai vai zivīm jāastāda tikai 1/4 no šķīvja. Uzturā jālieto arī pilngraudu produkti. Makaroni un rīsi, tāpat kā labas kvalitātes maize, ir ļoti labs dabīgo ogļhidrātu avots. Noteikti uzmanība jāpievērš arī šķīvja izmēram. Ja visa diena pavadīta,

**NORMĀLS ASINSSPIEDIENS
SIEVIETĒM UN VĪRIEŠIEM
JEBKURĀ VECUMĀ IR
120/80 mmHg.**

sēžot pie datora, šķīvim jābūt ļoti mazam. Naškus ieteicams lietot mazā daudzumā.

Vai taisnība, ka pazemināta asinsspiediena gadījumā nedrīkst pārēsties, jo tad asinis vairāk koncentrējas vēdera dobuma orgānos un smadzenes izjūt asins trūkumu, kas izpaužas ar miegainību?

Pārēšanās gadījumā tas attiecas uz visiem. Rūpējoties par sirds veselību, ir svarīgi ievērot veselīgu dzīvesveidu un mēģināt pēc iespējas izvairīties no stresa. Tikpat svarīgi ir veltīt pietiekami daudz laika miegam — ne mazāk par septiņām stundām. Ja cilvēks normāli guļ, vielmaz darbojas normāli, pamostoties ir mundruma sajūta. 18 gadu vecumā neizguļoties, iespējams, nekādas nepatīkamas sajūtas nebūs, bet 40 gadu vecumā neizguļšanās var likt par sevi manīt. Tāpat ir svarīgi neizturēties vieglprātīgi pret brīvdienām un atvaļinājumu. **U**