

Mūsu  
eksperte



**ILZE ZANDARTE,**  
Capital Clinic  
Pilga kardioloģe,  
ehokardiogrāfijas  
speciāliste



# Zems asinsspiediens – vai jāuztraucas?

Biežāk dzird runājam par augstu asinsspiedienu un tā ārstēšanu, tomēr daudzi, īpaši jaunas sievietes, izjūt zema asinsspiediena radītās sekas. Nespēks, reiboņi, miegainība, nespēja koncentrēties ir tikai daļa no tām. Vaicājām kardioloģei **Ilzei Zandartei**, kā mazināt simptomus, uzlabot pašsajūtu un kādos gadījumos jāpmeklē ārsts.

*Zemāks asinsspiediens mēdz būt grūtniecēm, jauniem cilvēkiem un pusaudžiem straujās augšanas posmā, kas saistīts ar hormonu līmeņa izmaiņām. Zemāks asinsspiediens ir arī tiem, kas dzīvo tropu un subtropu joslās.*

**A**sinsspiedienu mēra divas trīs reizes ar dažu minūšu intervālu, pēc tam aprēķinot vidējo rādītāju. Lai zinātu, kāds ir zems un kāds – augsts asinsspiediens, sākumā jāsaprot, ka optimāls asinsspiediens ir 120/80 mm dzīvsudraba staba. Asinsspiediens virs 140/90 mm/Hg ir augsts, savukārt pazemināts asinsspiediens jeb hipotensija ir zem 100/60 mm/Hg.

“Kritiskā robeža zemam asinsspiedienam, kad jau pārstāj darboties nieru filtrācijas funkcija, ir 80/40 mm/Hg. Šāds spiediens, neizjūtot simptomus, nemēdz būt. Pretējā gadījumā ir jāpārbauda spiediena mērāmais aparāts,” pajoko kardioloģe Ilze Zandarte.

## Dzīvesveida sekas

Kardioloģe norāda, ka sekundāro hipotensiju novēro salīdzinoši retāk. Tas nozīmē, ka biežāk zems asinsspiediens nav slimības sekas, bet gan ģenētiski noteiktas vai ir dzīvesveida rezultāts. “To noteikti var saistīt ar dzīvesveidu. Arī tad, ja nav orgānu darbības traucējumu, hipotensija jāārstē ar fiziskām aktivitātēm un dzīvesveida izmaiņām. Mūsdienās cilvēki ikdienā kustas pārāk maz.” Kādej tad sportistiem asinsspiediens ir zems, ja viņi tik daudz kustas? “Tā ir otra galējība,” teic kardioloģe. “Vajadzētu trāpīt kaut kur pa vidu. Profesionāls sports nav veselīgs, un sirdi nākas pārtrenēt, tādej pulss un asinsspiediens



## Līdzīgi kā augstu arī zemu asinsspiedienu iedala noteiktās apakškategorijās

**PRIMĀRĀ HIPOTENSIJA.** Nav nekādu slimību vai orgānu sistēmas darbības traucējumu, kas izraisītu zemu asinsspiedienu. Šāda hipotensija ir noteikta ģenētiski, tā var izraisīt tādus simptomus kā slikta pašsajūta, nespēks, galvassāpes, reibonis, ģibonis, nepatīkamas sajūtas sirds apvidū. Tā biežāk sastopama jauniem cilvēkiem līdz 30 gadu vecumam. Nereti tā ir pārmantota no paaudzēs paaudzē bez izteiktām sūdzībām.

**SEKUNDĀRĀ HIPOTENSIJA.** Tad zemais asinsspiediens ir orgānu sistēmu bojājumu vai darbības traucējumu izpausme. Hipotensijas cēloņi parasti meklējami asinsapgādes vai hormonālā līdzsvara traucējumos. Cēlonis var būt, piemēram, čūlas slimība, anēmija jeb mazasinība, iekšējās sekrēcijas dziedzeru slimības.

Medicīnā izšķir arī **AKŪTU HIPOTENSIJU.** Tas ir stāvoklis smagu traumu, asiņošanas, miokarda infarkta un citu patoloģisku stāvokļu gadījumā. Simptomi mēdz būt pēkšņs nespēks, nobālēšana, auksti sviedri, pulsa paātrināšanās, ģibonis un šoks. To ārstē intensīvi un atbilstoši cēlonim.

ir zems. Tādā gadījumā fizisko slodzi vajadzētu ierobežot.”

### Ja traucē, tad jāārstē

Konstatējot pazeminātu asinsspiedienu, jāsaprot, vai tas ir simptomātisks vai asimptomātisks. Būtu jāsatraucas tikai tad, ja izjūt simptomus, kas parasti izpaužas kā nespēks, nomāktība, galvassāpes, reiboņi, slikta dūša, šķebināšana, grūtības koncentrēties, atmiņas traucējumi, miegainība. Raksturīgi, ka

no rītiem ir grūti pamosties, nav spēka uzsākt dienu, bieži salst plaukstas un pēdas. Ja ir hipotensija, palielinās jutība pret aukstumu, spilgtu gaismu, skaļām skaņām, šūpošanu transportā.

Ja cilvēks izjūt zemo asinsspiedienu, jāvērsas pie ārsta, lai saprastu cēloni.

Medicīniska ārstēšana ir iespējama tikai sekundāras hipotensijas gadījumā, ārstējot pamatcēloni. Protams, arī dzīvesveida izmaiņas ir ārstēšana, ar ko būtu jāsāk, uzsver kardioloģe Ilze Zandarte.

Simptomus var just gan primāra, gan sekundāra zema asinsspiediena gadījumā.

Ja zems asinsspiediens netraucē un tāds bijis visu mūžu, tad gan nav pamata uztraukumam.

### Spiediens atspoguļo dzīvesveidu

Asinsrites plūsmas straujumu regulē veģetatīvā nervu sistēma, kas atbildīga par iekšējo orgānu un dziedzeru darbību. Tai ir divas daļas – viena ir parasimpātiskā nervu sistēma, kas paplašina asinsvadus, palēnina sirds darbību, pazemina asinsspiedienu. Otrā – simpātiskā nervu sistēma, kas paaugstina asinsspiedienu, sašaurina asinsvadus. Veselam cilvēkam šīs sistēmas darbojas līdzsvarā. Diennaktis laikā kāda no sistēmām gūst virsroku, piemēram, naktī asinsspiediens mazinās, bet dienas laikā tas aug. Katram no mums arī individuāli atšķiras šo sistēmu pārsvars – kādam aktīvāka

ir parasimpātiskā sistēma, visbiežāk – jaunām meitenēm un sievietēm.

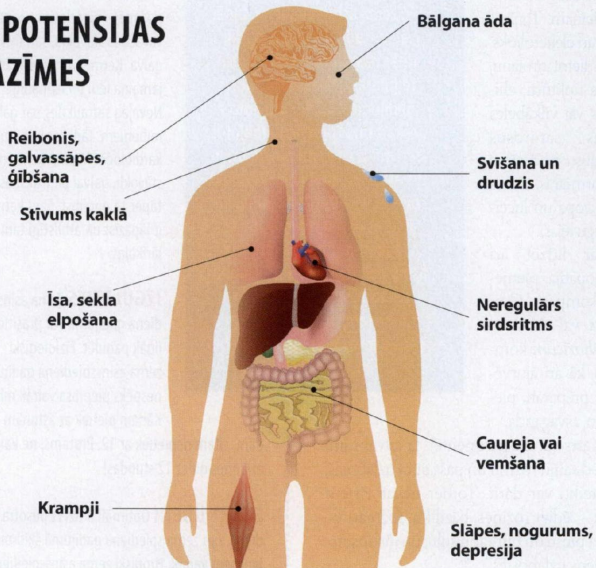
Sirds-asinsvadu slimību risks pieaug līdz ar vecumu. Tas saistāms ar to, ka novecojot mazinās asinsvadu elastība un pieaug asinsspiediens. “Tomēr mūsdienās var novērot, ka aizvien vairāk jaunie cilvēkiem ir augsts asinsspiediens jeb hipertensija. Kardiologi praksē biežāk sastopas ar augsta asinsspiediena izraisītajām sekām. Ja vēl pirms pāris gadiem hipertensija bija gados vecāku cilvēku kaite, tagad jāārstē aizvien jaunāki pacienti,” atklāj kardioloģe. Tā cēloņi ir mūdienu straujais dzīvesritms – daudz stresojam, maz kustamies, nepareizi ēdam, smēķējam. Līdz ar to problēmas, kurām vajadzētu izpausties vēlāk, izpaužas pāragri.

### Garš izmeklējumu ceļš

Lai noskaidrotu zema asinsspiediena cēloni, jādomā pie ģimenes ārsta. Šie cēloņi var būt dažādi: kardioloģiski, piemēram, sirds-asinsvadu saslimšanas, endokrinoloģiski, kad pie vainas ir vairogdziedzera, piemēram, hipotireoze (vairogdziedzera hormonu samazināta izdāle), virsnieru dziedzera saslimšana, proti, virsnieru dziedzera mazspēja. Var būt arī gastroenteroloģiski un neiroloģiski cēloņi, kas veicina spiediena krišanos, stāsta kardioloģe.

Ģimenes ārsts nosūta pacientu pie speciālista, kurš tālāk veic izmeklējumus. Tas var būt ilgstošs process, bet var gādities, ka uzreiz

## HIPOTENSIJAS PAZĪMES







*Ja zems asinsspiediens netraucē un tāds ir bijis visu mūžu, uztraukumam nav pamata.*

izdodas tikt pie pareizā speciālista, piemēram, endokrinologa, kurš konstatē problēmu iekšējās sekrēcijas dziedzeros un to atbilstīgi ārstē.

## Palīdz augu preparāti

Mūsdienās augsta asinsspiediena gadījumā pacientam parasti var palīdzēt ļoti veiksmīgi. Medikamentu klāsts ir ļoti plašs, un nav problēmu piemēklēt piemērotāko, teic Ilze Zandarte. "Bet nav tāda medikamenta, kas būtu paredzēts spiediena paaugstināšanai."

Vairāk izmanto līdzekļus no augu valsts produktiem. No seniem laikiem asinsspiediena paaugstināšanai izmanto ženšenu, kam ir līdzīga stimulojoša ietekme kā kofeinam. Tonizējoši ir arī eleitrokoks. Iesaka lietot timiānu, arālijas tinktūru, ehinācijas vai vilkābeles drogas saturošus līdzekļus, noderīgas ir piparmētras, nātres lapas, izopa un lucernas augu tējas.

Vār līdzēt arī homeopātijā, piemēram, kampars, *Crataegus* vai *Acidum phosphoricum* komplekss, kā arī ājurvēdiskie preparāti, piemēram, ašvaganda.

"Katrs var eksperimentēt. Ja cilvēks jūt, ka apēd sauju roziņu un pašsajūta uzlabojas, tā noteikti var darīt. Tomēr nevar visiem ieteikt – ēdīti rozīnes, baziliku, rozmarīnu, dziereti biešu un burkānu sulu, un jūsu asinsspiediens uzlabosies."

## Praktiski ieteikumi spiediena paaugstināšanai

**FIZISKĀS AKTIVĪTĀTES** Pašsajūtas uzlabošanai ļaunam ir zemu asinsspiedienu iesaka veikt regulāras fiziskās aktivitātes, kas paātrina pulsu, trenē sirdi, regulē hormonu līmeni asinīs un reizē paaugstina asinsspiedienu. "Stieņa cilāšana svaru zālē gan nav isti kardioloģisks treniņš, un sirdij īpaša labuma no tā nebūs," piebilst ārste. Pulsu paātrinošas nodarbes ir skriešana, riteņbraukšana, teniss, peldēšana, skvošs. Katru dienu būtu pusstunda jāvelta aktīvai nodarbei vai arī jāveic stundu ilgs treniņš vismaz divas trīs reizes nedēļā.

**ŪDENS PROCEDŪRAS** Vēl rekomendē kontrastdušas, kas uzlabo asinsvadu tonusu un nedaudz paaugstina asinsspiedienu. Ūdens temperatūra jāmaina pakāpeniski. Pēc dušas var stimulēt asinsriti, noslaukoties vai norīvējoties ar rupja auduma dvieli.

**SAJUST ĶERMENI** Hipotensijas pacientiem nereti ir ortostatiskā hipotensija, tas nozīmē – pieceloties no gulus vai sēdus stāvokļa, sareibst galva. Ķermeņa stāvoklis būtu jāmaina lēni un uzmanīgi. Nevajag satraukties par galvas reiboniem. Tādi var būt, mierina kardioloģe. Mainot ķermeņa stāvokli, galvai pietrūkst asiņu, tāpēc tā noreibst. Savs ķermenis ir jāpazīst un atbilstīgi tam jārikojas.

**IZGULĒTIES** Zema asinsspiediena gadījumā var prasīties ilgāk pagulēt. Fizioloģiski zema asinsspiediena gadījumā nespēks pieprasa vairāk miega. Kādam pietiek ar astoņām stundām, citam nepietiek ar 12. Protams, ne katrs var atļauties gulēt 12 stundas!

**DZERT ŪDENI** Optimāli ir dzert pusotra litra dienā, bet zema spiediena gadījumā šķidrums jāuzņem vairāk. Hroniski zema asinsspiediena

gadījumā noteikti jāuzņem pietiekami daudz šķidruma, kas palīdz uzturēt asiņu tilpumu. Kafija arī ceļ spiedienu, bet tā reizē ir diurētisks jeb urindzenošs līdzeklis. Ja dzer kafiju, papildus jāuzņem ūdens. Kafijas vietā var izvēlēties melno un zaļo tēju.

**NEBAIDĪTIES NO SĀLS** Pētījumos noskaidrots, ka vārāmais sāls paaugstina asinsspiedienu, tādēļ ārsti iesaka ierobežot tā patēriņu pacientiem ar augstu asinsspiedienu. Lai gan sāls var būt kā dabisks spiediena paaugstinātājs hipotensijas gadījumā, tomēr nevajadzētu aizrauties ar tā ēšanu, jo tas var kaitēt nierēm un citiem orgāniem.

**KĀ AR VEĢETĀRISMU?** Zema asinsspiediena gadījumā iesaka uzņemt dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielas. Vai tas nozīmē, ka veģetārisms, veģānisms nav savienojams ar zemu asinsspiedienu? "Cilvēkam ir jāēd sabalansēts uzturs – no visa pa druski. Nevar ēst viena veida produktus un cerēt uz labu veselību," saka Ilze Zandarte. Tomēr ārste nepiekrīt, ka pacienta stāvoklis varētu pasliktināties tikai tāpēc, ka viņš atteikties no gaļas vai dzīvnieku valsts produktiem. "Ja ikdienā neēd gaļu, tad jāseko līdzi pašsajūtai, jāveic asinsanalīzes, nosakot dzelzi, elektrolītu un hemoglobīna līmeni. Ja cilvēkam gaļas neēšana ir dzīvesveids un pārliecība, tad arī zems asinsspiediens to nemainīs."

**DZĪVOS ILGĀK?** Pastāv mīts, ka zems asinsspiediens cilvēkam ļauj dzīvot ilgāk. "Ir pētījumi, kas akcentē, ka katram dzīvī ir noteikti sirdspukstu skaits. Jo lēnāks ir pulss, jo ilgāk cilvēks var dzīvot," atklāj kardioloģe. Tomēr ne vienmēr zema asinsspiediena gadījumā ir zems pulss. Liekloties ir tieši otrādi: ja spiediens ir zems, pulss ir ātrāks. Organisms cenšas orgānus un audus apgādāt ar skābekli, tādēļ sirds strādā ātrāk, lai biežāk cirkulētu asinis.

Zems asinsspiediens gan mazina infarkta un insulta risku. Pieaugot vecumam, mēdz paaugstināties arī asinsspiediens. Tiem, kuriem jau jaunībā ir augsts asinsspiediens, dzīves laikā tas var turpināt pieaugt. **866C**

## INTERESANTI

Mēdz būt tā, ka cilvēks ir pieradis pie zema asinsspiediena, tādēļ vēlāk, kad tas pieaug, pasliktinās pašsajūta, var pat mocīt regulāras galvassāpes. Šādos gadījumos, lai nebūtu jādzēr neskaitāmas pretspāju tabletes, ārsti mēdz izrakstīt medikamentus asinsspiediena mazināšanai, ņemot vērā pacienta individuālās asinsspiediena normas.

Jebkuram cilvēkam strauja asinsspiediena paaugstināšanās (jeb asinsspiediena krīze) var būt bīstama, jo asinsvads šādā situācijā var plīst, radot dzīvībai bīstamas sekas.