



3 īpašas situācijas

♥ Anija Pelūde

No vienas puses, mēs ļoti nopietni uztveram Covid-19 pandēmiju, bet, no otras puses, nedrīkst aizmirst par tām briesmām, kas mūsu pacientiem draud sirds un asinsvadu slimību sarežģījumu gadījumā. Ja steidzamas situācijas neatrisina, palielinās infarkta, insulta vai akūtas sirds mazspējas risks.

Konsultē:



Dr. med. KĀRLIS TRUŠINSKIS

- Kardiologs P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centrā.
- Rīgas Stradiņa universitātes profesors.

Ja tev ir sirds artēriju ateroskleroze

Mediķi to sauc arī par koronāro sirds slimību. Tātad tev pie fiziskas slodzes mēdz būt stenokardijas tipa sūdzības: spiedošas sāpes vai spiedoša sajūta krūtis pa vidu aiz krūškaula. Iespējams, tev jau veikta sirds artēriju paplašināšana ar stenta ievietošanu.

KAS TEV JĀDARA?

1. Ja tev sirds artērijā ielikts stents, vismaz divi medikamenti tev jālieto obligāti. Pirmais – **asins šķidrinošas zāles** (visbiežāk tas ir aspirīns mazā devā), otrs – zāles holesterīna mazināšanai. Protams, var būt nepieciešamas arī citas zāles, atkarībā no sirdsdarbības biežuma un asinsspiediena. Tās turpini lietot.
2. Tu jau, iespējams, pazīsti stenokardijas sāpju sajūtu... Ja tādas lēkmes parādās vai arī bijušas pie fiziskas slodzes, bet nu jau ir pie mazākas slodzes vai pat miera stāvokļi, tā ir **bīstama pazīme**. Tev jāzvana gīmenes ārstam vai pat jāsauc neatliekamā palīdzībā.

NESAJAUĆ! Sāpes krūškurvī var būt arī citu iemeslu dēļ. Viens no populārākajiem ir starpribi nervu neirālģija jeb iekaisums. Tad sāpes ļoti bieži ir asas, durošas, un tās var būt kreisajā pusē, bet šī nav dzīvību apdraudoša situācija. Savukārt sirds slimību izraisītas sāpes visbiežāk ir krūtis pa vidu.

VĒLAMAIS MĒRKIS, kas tev ar zāļu lietošanu jāsasniedz:

- augšējais asinsspiediens līdz 120–130 mmHg;
- sirdsdarbības biežums 60–70 sitieni minūtē;
- zema blīvuma holesterīns asinīs – mazāk par 1,4 mmol/l.

Ja tas tā ir, ļoti labi! Turpini lietot zāles!

Ja ir sirds mazspēja

KAS TEV JĀDARA?

Tev galvenokārt jāseko līdzi divām lietām: elpas trūkumam un kāju tūskām. Tas, kas var mainīties, ir vajadzība pēc urīndzenošām zālēm. Ja elpas trūkums palielinās – ja vakar tas bija, tikai ejot uz attālo šķūnīti pēc malkas, bet šodien jau ir trīs reizes, pārejot pāri istabai. Vai – ja vakar elpa trūka, staigājot pa istabu, bet nu jau vajadzēja naktī sēdēt pusguļus gultā. Vai arī – ja parādās kāju tūskas, tad skaidrs, ka ir papildus jāieņem urīndzenošas zāles. Šādu terapiju uzsākt, konsultējoties pa telefonu, nevar, taču, ja cilvēks ar urīndzenošajām zālēm jau ir pazīstams, tad jāatceras, ka tās var ieņemt arī vairāk. Vislabāk tukšā dūšā no rīta. Un – ja tu lieto urīndzenošas zāles, jābūt arī urīndzenošam efektam! Ja zāles iedzēri un šī efekta nav, tad kaut kas nav kārtībā. Bieži vien deva ir bijusi par mazu. Bet tad gan par to noteikti konsultējies ar savu ārstu.

Ja gadījumā elpas trūkums ir ļoti izteikts un ir grūti pat atlaities guļus, nekavējies – zvani ārstam vai neatliekamajai palīdzībai, jo, iespējams, jādodas uz slimnīcu.

NEATLIEKAMĀ PALĪDZĪBA noteikti jāsauc:

- ja piepeši parādās **spēcīgas sāpes krūtis pa vidu**, kas krietiņi pārsniedz stenokardijas sāpju intensitāti;
- ja uzlec ļoti augsts asinsspiediens – **virs 180 mmHg – un tas kombinējas** ar stiprām galvassāpēm, traucētu redzi, sliktu dūšu vai vemšanu, krampjiem, apjukumu, samaņas traucējumiem, elpas trūkumu, sāpēm krūtis, stipru deguna asiņošanu;
- ja ir izteikts elpas trūkums, ka **jau sēzot grūti elpot**.

Ja ir paaugstināts asinsspiediens

Tas parasti ir komplektā ar citām sirds un asinsvadu kaitēm...

KAS TEV JĀDARA?

1. Galvenais princips nemainās: ir Covid-19 pandēmija vai nav, asinsspiediena zāles jādzer regulāri katru dienu vienā un tajā pašā laikā, jo tikai tad mēs varam spriest par to, vai šie medikamenti darbojas vai ne.

KĻŪDA. Joprojām daudzi pacienti zāļu devu izvēlas atkarībā no tās dienas asinsspiediena līmeņa. Tas ir NEPAREIZ! Pamatmērķis, lietojot zāles, ir panākt, lai asinsspiediens lielākoties ir vienmērīgi normāls, nevis augstāks un pēc zāļu ieņemšanas atkal zemāks. Tev jāsaprot, ka ar šādu ārstēšanos, ieņemot zāles tikai tad, kad asinsspiediens ir augsts, tu vari to nosist uz leju, bet ne iegūt visus labumus, kas tevi pasargātu no nopietnām ligām nākotnē. Šāda neregulāra zāļu lietošana nenodrošina vienmērīgu asinsspiedienu, līdz ar to ātrāk novēdis pie sirds mazspējas vai asinsvadu kaitēm.

2. Tu droši vien zini, ka vecumā līdz 65 gadiem augšējā spiediena mērķis, kas jāsasniedz, ir 120–130 mmHg; vecumā virs 65 gadiem – tas visbiežāk ir 130–139 mmHg. Tāpēc seko līdzi sava asinsspiediena rādījumiem. Nemēri asinsspiedienu bez vajadzības un pārspilēti bieži! Kamēr asinsspiediens nav stabilizēts, ar diviem mērījumiem dienā pieciek. Nevajag arī gaidīt, ka visi mērījumi būs vienādi. Skaidrs, ka asinsspiedienu ieteikmē Joti daudzas situācijas. Kaut vai psihoemocionāls stress, pārslodze, fiziskas aktivitātes...

TRIKS, KO IESAKU. Rīta asinsspiediena mērījums, tiklīdz pamosties! Galvenais ir vakarā nolikt asinsspiediena mērītāju pie gultas un to izmērit pirms dienas aktivitāšu

uzsākšanas. Tas, manuprāt, Joti labi parāda situāciju. Kāpēc? Jo nakts laikā simpātiskās nervu sistēmas aktivitāti pārņem parasympātiskā nervu sistema, kas patiesībā liecina par organismā spēju nomierināties. Jebkuram cilvēkam (ne tikai ar augstu spiedienu) un vienalga kādā vecumā nakti asinsspiediens samazinās par 10 un pat 20 iedalīm. Tas nozīmē: ja cilvēks labi izgulējis un ja nakti notikusi asinsspiediena pazemināšanās, rīta pusē viņa asinsspiedienam nekādā gadījumā nevajadzētu būt robežaugstam vai augstam. Arī sirdsdarbības biezumam nebūtu jāpārsniedz 70 sitieni minūtē. Un otrādi – ja es redzu, ka no rīta asinsspiediens jau ir robežaugsts vai augsts, tas nozīmē, ka mēs esam diezgan patālu no labas asinsspiediena kontroles. Bet to tu varētu konstatēt pati!

3. Ja asinsspiediena zāles strādā nepietiekami un patiešām 50–70 procenti no mērījumiem uzrāda augstāku asinsspiedienu, nekā ir mērķis, tad spiedienu pazeminošo

zāļu lietošana ir jāintensificē – jālieto lielākas devas vai vairāk medikamentu. Noteikti jāatceras, ka ieteicamākās ir divu vai pat trīs asinsspiediena medikamentu kombinācijas vienā tabletē. Tas kļūvis par šodienas standartu. Tātad, ja neizdodas asinsspiedienu noturēt normas robežās, tas ir iemesls konsultēties ar ģimenes ārstu vai kardiologu par to, kā labāk ārstēt šo kaiti. Un vienmēr, kad mēri asinsspiedienu, paskaties arī sirdsdarbības frekvenci jeb pulsa biezumu. Tas ir Joti svarīgi. Jo dažreiz pulss miera stāvoklī ir 90 vai vairāk, un tad jāpanāk arī pulsa normalizācija.

4. Ja regulāri lieto asinsspiedienu pazeminošas zāles un viss it kā izdarīts pareizi, taču piepeši spiediens paaugstinās virs 160–180 mmHg... Ko darīt?

➔ Ja jūties labi, pārbaudi, vai neesi izlaidusi kārtējo zāļu devu. Ieņem to!

➔ Ja ikdienas medikamentu deva iedzerta un tik un tā spiediens augsts, tad drīksti iedzert papildus to pašu zāļu devu. Bet par to būtu telefoniški jākonsultējas ar ārstu, lai nepārsniegtu diennakts pieļaujamo devu. Piemēram, tu regulāri katru dienu pret augsto asinsspiedienu lieto medikamentu A pa 5 miligramiem, bet tagad varētu droši ieņemt vēl 5 miligramus. Pēc 30–60 minūtēm izmēri asinsspiedienu, lai novērtētu efektu.

➔ Būtu labi, ja tu jau iepriekš vienotos ar ārstu par zālēm, kurās var kalpot kā ātrā palīdzība un kuras drīksti iedzert papildus, ja asinsspiediens pēkšni uzlecas augšā. Ja šādas vienošanās nav bijis un spiediens Joti augsts, sazinies ar ģimenes ārstu vai zvani neatliekamajai palīdzībai. Pasaki, kādas asinsspiedienu pazeminošas zāles tev jau ir mājās.♥

«Dakter, man asinsspiediens lēkā!»

Daudzi pacienti satraucas par lēkājošu spiedienu...

PIRMĀRT, cilvēka asinsspiediens nevar būt katrā mērījumā 120/ 80 mmHg. Būtu dīvaini, ja tā notiktu! Asinsspiediens diennakts laikā mainās. Cita lieta, ka mēs skatāmies, kāds ir fons, pamatspiediena līmenis. Mērījumus pieraksti asinsspiediena dienasgrāmatā vai lietotnē, kas pēc tam būs jāaizvada ārstam, lai konstatētu, vai tuvojies asinsspie-

dienai ārstēšanas mērķim.

OTRKĀRT, vēlreiz padomā, cik daudz asinsspiedienu samazinošu medikamentu lieto un kad. Vai nav tā, ka tu šo medikamentu ieņemšanu kombinē ar diezgan brangu maltīti? Piemēram, ar garām brokastīm divu stundu garumā, kad tiek apēsts karaliski daudz ... Rezultātā visi efekti summējas (asinsspiedienu samazinošās zāles strādā + lielās maltītes dēļ liela daļa asīnu tagad apkalpo kūnā) un

zarnu traktu), un tad arī ir šīs straujas asinsspiediena kritums. Tāpēc vienmēr jāpatrūpt prātā: ja negribi krasas asinsspiediena svārstības, tu vari šīs zāles sadalīt divās porcijās: vienu ieņemt pēc brokastīm, bet otru – pēc vakariņām, tuvāk naktij. Ar domu, lai asinsspiedieni kontrole arī nakts stundās būtu vēl kvalitatīvāka. Un arī ēdienreizes labāk ieturēt biežāk un apēst mazāk, nekā ieturēt vienu brangu maltīti!