

Labdien!

Man visu mūžu ir bijis zems asinsspiediens, bet es nekad neesmu to izjutusi kā problēmu. Ja vajag, iedzeru stiprāku tēju vai kafiju. Tuvojoties sešdesmitajai dzimšanas dienai un klausoties, ka manām paziņām gandrīz visām ir augsta asinsspiediena problēmas, sāku aizdomāties – bet kā es zināšu, ja mans mūždien zemais asinsspiediens pēkšņi būs kļuvis veselībai bīstami augsts? Vai, ja kādā brīdī mans asinsspiediens sāks izskatīties it kā normāls, nebūs tā, ka patiesībā tas ir pārāk augsts?

Anna Bauskā

ASINSSPIEDIENS.

Bija zems, tagad – augsts!

♥ Indra Ozoliņa

Bet cik augsts asinsspiediens skaitās augsts, ja visu laiku tas bijis zems? Lūk, tāds ir jautājums!

Skaidro:



Dr. GINTA KAMZOLA

• Kardioloģe P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centrā.

Medicīniski **par zemu asinsspiedienu uzskata** rādījumu **zem 90/60 mmHg**, taču robežšķirtne, kad tas patiešām atzīstams par zemu, ir simptomi, proti, sūdzības. Ja asinsspiediens ir 90/60 mmHg un tu jūties labi, to var uzskatīt par normālu asinsspiedienu. Savukārt, ja ir vājums, reibst galva, ir grūtības koncentrēties, citai arī 110/60 mmHg var būt par zemu. Ļoti retos gadījumos par normālu asinsspiedienu uzskatāms arī 85/55 mmHg, ja nav nekādu simptomu un visas analīzes ir labas.

Nespēks no zema asinsspiediena?

Parasti vājumu un nogurumu saista ar zemu asinsspiedienu, taču nevar droši

Ārstam nav viegli atšķirt veģetatīvās nervu sistēmas problēmas no zema asinsspiediena.

apgalvot, ka tas ir pie vainas. Savukārt, ja asinsspiediens visu laiku ir bijis normāls, taču,

pēkšņi tam pazeminoties, reibst galva, diezgan droši, ka tas saistīts ar asinsspiedienu.

Visbiežāk zems asinsspiediens ir jaunām sievietēm, un tad grūti novilkt robežu, vai simptomus izraisa tieši asinsspiediena līmenis vai **veģetatīvās nervu sistēmas disfunkcija. Simptomi var būt ļoti līdzīgi: vājums, reibonis, paātrināta sirdsdarbība.** Lielākoties atšķirt veģetatīvās nervu sistēmas problēmas no primāri pazemināta asinsspiediena ārstam ir liels izaicinājums.

Asinsspiediena līmeni **var ietekmēt endokrīnie dziedzeri**, kas nepietiekami pilda savu funkciju. Ja pazemināts spiediens ikdienā traucē, **jāpārbauda vairogdziedzeris un virsnieres**. Pat ja šie orgāni ir izmeklēti un nekas slikts

ženšena, ginka) vai citiem stimulējošiem preparātiem un fiziskām aktivitātēm. Asinsvadu tonusu mēdz uzlabot dažādas ūdens procedūras.

Zems asinsspiediens parasti nav bīstams un, atšķirībā no augsta, nerada infarkta draudus, taču neizslēdz arī tā iespēju. Ja koronārās sirds slimības pacientam asinšvados attīstījušies aterosklerotiski bojājumi jeb sašaurinājumi un pie slodzes nav pietiekama sirds muskuļa asins apgāde, parādās sāpes krūtīs jeb stenokardija. Bet ir arī pacienti, kuriem sūdzības ir tik niecīgas, ka pirmā klīniskā izpausme ir sirds infarkts. Koronārajā angiogrāfijā šādos gadījumos nereti konstatē, ka izmaiņas ir ne tikai tajā asinšvadā, kas vainojams pie infarkta, bet arī citos, lai gan pacients stāsta, ka nekad agrāk sūdzības nav bijušas, un arī asinsspiediens vienmēr ir kā bijis normāls.

Svarīgi!

Centies spiedienu nesamazināt ļoti strauji, jo straujas asinsspiediena izmaiņas var kļūt par insulta iemeslu.

nav atrasts, tas nenozīmē, ka pēc laika pārbaudes nav vērts atkārtot. **Novērsot iemeslu, asinsspiediens paaugstināsies.** Taču **citādi īsti medicīnisku risinājumu pret zemu asinsspiedienu nav.** Var izlīdzināties ar augu (piemēram,

PLĀNIŅŠ, kā samazināt asinsspiedienu

- 1. Ja spiediens ir tikai nedaudz paaugstināts un nav citu riska faktoru, trīs mēnešus mēģini to koriģēt ar dzīvesveida izmaiņām!** Ēd veselīgi, dzer ūdeni, pietiekami daudz kusties, rūpējies, izgulies un centies samazināt stresa līmeni.
- 2. Ja tev ir liekais svars, centies to samazināt, vairāk kustoties un pārskatot ēdienkarti tā, lai uzņemtu mazāk kaloriju! Izvēlies produktus, kas satur mazāk sāls!** Gatavi produkti, piemēram, kūpinājumi un desas, ir istas sāls krātuves. Jau ar ikdienas produktiem nereti sāļi uzņemam par daudz, un, ja vēl ēdienam to bērsi klāt, tiks veicināta asinsspiediena paaugstināšanās.
- 3. Ja asinsspiediens, mainot dzīvesveidu, joprojām ir virs 140/90 mmHg, noteikti lieto ārsta izrakstītās zāles!** Bez medikamentiem noteikti nevar iztikt, ja asinsspiediens ir virs 160/100 mmHg, ir paaugstināts holesterīna līmenis vai atrasts kāds mērķorgānu bojājums, piemēram, kreisā kambara hipertrofija vai izmaiņas miega artēriju sienīņās.

Jauniem cilvēkiem parasti zems spiediens nekaitē, bet **veciem pārāk zems asinsspiediens nav vēlams**, jo audi un orgāni netiek pietiekami apasiņoti, pasliktinās asinsrite smadzenēs, atmiņa, kognitīvā un nieru funkcija.

Pēc pusmūža – uz augšu

Liela daļa cilvēku pēc **40–50 gadu vecuma asinsspiediens paaugstinās**, arī tiem, kam tas agrāk bija zems. Tas notiek tāpēc, ka, veidojoties aterosklerotiskām

TENA®

DROŠĪBA NEREDZAMA

Īpaši vīriešiem izstrādāti uzsūcošie ieliktnīši un biksītes TENA Men!

- ātri uzsūc šķidrumu, nodrošinot sausuma sajūtu
- pasargā no nepatīkamā aromāta
- pieguļoši un ērti, pielāgojas vīrieša anatomiskai uzbūvei

www.tena.lv linfo@essity.com  TENALatvija

*Atlaides aptiekās – Mēness, Mana, Apotheke, BENU, Aptieka 1, Latvijas, Sirds, Internetaptiekā

Atlaides līdz
-25%*

Akcijas periods: 01.11. - 30.11.2020.



Daktere Kamzola iesaka

Lai savlaicīgi atklātu augstu asinsspiedienu, mērījumi jāveic regulāri. Ja spiediens paaugstinās pakāpeniski, būtisku sūdzību var nebūt.

izmaiņām asinšvados, tie kļūst mazāk elastīgi, un pieaug perifērā pretestība. Līdz ar to sirdij asinis jāpumpē ar lielāku spēku, lai tās aizplūstu pa visu organismu, un tāpēc spiediens paaugstinās. Augšējais sistoliskais rādītājs atspoguļo spiedienu asinsrites sistēmā brīdī, kad sirds saraujas, bet apakšējais jeb diastoliskais – brīdī, kad tā atslābst. Ideālajā variantā apakšējam spiedienam vajadzētu būt zem 85 mmHg. **Tāpēc atceries – pat ja augšējais rādītājs ir normāls – 120 mmHg, bet apakšējais ir virs 90 mmHg, tas jau liecina par arteriālu hipertensiju.**

Asinsspiediena stabilitāti organismā regulē simpātiskā nervu sistēma, renīna-angiotensīna-aldosterona sistēma un citas sistēmas. Ar laiku tajās notiek izmaiņas un **spiediens paaugstinās**, taču tas notiek **pakāpeniski, bez jūtāmām pārmaiņām**. Tāpēc daudzi pat nepamana, kad tas jau pārsniedzis 140/90 mmHg.

Protams, arteriālās hipertensijas diagnozi **nevar noteikt pēc viena mērījuma**. Paškontrolē jāveic vismaz divas nedēļas, jo pacients, atnākot pie ārsta, var būt mazliet uztraucies, tāpēc rādītāji paaugstinās. Reizēm, lai novērtētu reālo situāciju, nepieciešama arī diennakts asinsspiediena monitorēšana.

Daudziem **par augsta asinsspiediena palaidējme hānismu kļūst stress**. Jo vairāk stresa un ilgstošāks, jo vairāk tas saistīts ar kateholamīnu līmeņa paaugstināšanos un kortizola izdalīšanu – tie ir hormoni, kas paaugstina asinsspiedienu. Proti, ja jāskrien, jāslēpjas vai ātri jāpieņem lēmums, organisms mūs tam sagatavo, tāpēc aktivizējas simpātiskā nervu sistēma un pieaug gan asinsspiediens, gan sirdsdarbības frekvence. Asinsspiediens stresa ietekmē var pēkšņi strauji paaugstināties pat par vairākiem desmitiem iedaļu. Tad lielākoties vienmēr rodas galvassāpes vai reiboņi, mirgošana gar acīm. Īslaicīgas stresa situācijas mūs mobilizē, jo organisma reakcijas ir vērstas uz to, lai palīdzētu tās sekmīgi pārvarēt, taču **ilgstošs stress veicina regulatoro sistēmu**

darbības traucējumus un paaugstina kardiovaskulāro slimību risku.

Ar zemu asinsspiedienu var mēģināt veiksmīgi sadzīvot, bet paaugstināts asinsspiediens ir bīstams sabiedrotais, jo **bojā asinšvadu sienas**. Ja tajās ir arī holesterīna izgul-

Ar zemu asinsspiedienu var mēģināt sadzīvot, bet augsts ir bīstams sabiedrotais.

snējumi, tā sauktās pangas, augsta asinsspiediena rezultātā ir lielāka iespēja, ka kāda no tām var plīst, izraisot insultu vai infarktu.

Nevēlamās svārstības

Cilvēkam, kam ir zems asinsspiediens, parasti tāds ir pastāvīgi. Ja no rīta mērījums ir 90/60 mmHg, bet vakarā 140/80 mmHg, visdrīzāk tas būs stāsts par hipertensijas pacientu, kurš lieto medikamentus. Daudzas zāles ir lietojamas vienreiz dienā, un atkarībā no tā, vai tās dzer no rīta vai

vakarā, zāļu vielas koncentrācija asinīs pieaug pakāpeniski un vienreiz dienā lietojamiem medikamentiem lielākoties sasniedz maksimumu apmēram pēc 12 stundām. Pēc tam koncentrācija mazinās, līdz pacients pēc 24 stundām iedzer nākamo devu. Tāpēc, atkarībā no tā, vai tableti dzer no rīta vai vakarā, asinsspiediens kādā brīdī var būt augstāks un kādā – zemāks, par to dažkārt sievietes sūdzas.

Paskaidrošu, kāpēc rodas šīs svārstības... Ja no rīta asinsspiediens ir 90/60 mmHg un tu tableti neiedzer, tas ar laiku paaugstinās un, kaut kad iedzerot tableti, kaut kad nokrītas. **Lai asinsspiediens nesvārstītos, jāizvēlas piemērota deva un zāles jālieto regulāri.** Ja deva izraisa spiediena mazināšanos līdz pat 90/60 mmHg, iespējams, jādzē tikai pustabletīte no rīta, taču var gadīties, ka ar to nepietiek un spiediens pēcpusdienā vienalga atkal paaugstinās. Tad nevis jāpalielina medikamenta deva uz pusi, bet jāpievieno cits medikaments un pakāpeniski jāatrod piemērotākā deva, kura jālieto regulāri.

Medikamentu kombinācijas nereti ir efektīvākas, jo iesaistīti vairāki mehānismi asinsspiediena samazināšanai, taču **ar mazāk iespējamām blaknēm**, jo tiek lietotas mazākas devas. Ja asinsspiediens nokrīt par zemu, iespējams, ārsta nozīmētā terapija ir par intensīvu. Bet, ja pacients tādēļ, ka vienā mērījumā spiediens ir bijis par zemu, zāles neiedzer, rodas papildu svārstības, un minētās regulatorās sistēmas *nesaprot*, kā nu tagad spiedienu regulēt, jo brīžiem šo sistēmu darbību ietekmē arī medikaments, bet brīžiem – ne. Zāļu devas un lietošanas **laiku vajadzētu pielāgot tā, lai diennaktī būtu vienmērīgs spiediens**. Svārstības palielina infarkta un insulta risku. ♥