



Izrādās, par sirds un asinsvadu problēmām, paaugstinātu asinsspiedienu jāšāk domāt jau no trīsdesmit gadu vecuma. Kāpēc? Nelieloties par to ne zinīs, pats sev sarūpēsi kaudzīti veselības problēmu: sabojāsi asinsvadus, iespējams, atņemsi sev seksuālo dzīvi un piesauksi demenci vecumdienās.

Vēl nesen teica: par sirds un asinsspiediena problēmām jāšāk domāt no četrdesmit gadu vecuma. Patlaban paaugstināts asinsspiediens jau skar krietni jaunākus cilvēkus. Kardioloģijā bija zināms princips: jo agrākā vecumā un izteiktāk paaugstinās asinsspiediens, jo ticamāk, ka tā pamatā ir kāds noteikts likvidējams iemesls. Tagad situācija mainās tā, ka dzīvesstila dēļ pat bērniem un jauniešiem var attīstīties hipertensija. Kāpēc? Tāpēc, ka summējas pārāk daudz riska faktoru: mazkustīgums, liekais svars (daudzi pacienti saka: man ir klāt *kovidlaika* kilogrami), steiga, stress, slikts miegs,

smēķēšana, pārmērīga kafijas lietošana. Šis bīstamais komplekts ir īsākais ceļš uz paaugstinātu asinsspiedienu. Bet, ja man būtu īsumā jāraksturo cilvēks, kuram tikko sākušās vai tūlīt sāksies asinsspiediena problēmas, es teiktu: jauns vīrietis pēc divdesmit piecu gadu vecuma, kuram ir liekais svars, kurš strādā vairāk nekā astoņas stundas dienā – ir ļoti noslogots. Mājās viņš pārrodas pēc septiņiem vakarā un tad bauda dienas lielāko ēdienreizi. Savukārt tai seko 100, 200, bet varbūt pat 300 gramu laba viskija vai konjaka, bet ne kustības. Nākamā diena ir tāda pati un arī nākamā, arī aiznākamā...

Paaugstinātu asinsspiedienu bieži var nejust. Nesen kāds pacients konsultācijā stāstīja: viņam ir enerģijas pieplūdums – ir lieliska vasara, var satīkties, ballēties! Pārbaudot veselības rādītājus, noskaidrojās – gan asinsspiediens, gan sirdsdarbības frekvence jeb pulsa biežums ir paaugstināts. Ne velti asinsspiedienu mēdz dēvēt par kluso slepkavu. Jā, mēs esam radīti tā, lai varētu piepeši bēgt no lauvas, uz īsu brīdi sirdsdarbības paātrināšanās nekādu ļaunumu nenodara. Taču, šai situācijai kļūstot hroniskai, mēs ļaunprātīgi tērējam organisma rezerves un nodarām tam pāri.

Kāds ir normāls asinsspiediens un pulsa rītms? Vienkāršā atbilde ir 120/80 mm Hg, pulss 60–70 reizes minūtē. No rīta, izmērot asinsspiedienu tūlīt pēc pamošanās, cilvēkiem līdz 65 gadu vecumam tam vajadzētu būt 120–130 mm Hg. Vīrs 135/85 mm Hg, kas izmērīts mājās, vai >140/90 mm Hg ārsta kabinetā jau liecina par problēmu. Svarīgs ir mājās mierīgos apstākļos noteiktais asinsspiediens. Aizdomu gadījumā būtu jāievieš asinsspiediena dienasgrāmata, kurā ieraksta mērījumus, kas veikti divas nedēļas divas reizes dienā – no rīta pamostoties un pēcpusdienā vai vakarā. Papildus asinsspiedienam vajadzētu izmērīt arī brīžos, kad jūtamies slikti – sāp, reibst galva, ir nespēks. Kad dienasgrāmata sarakstīta, tā, protams, jāņem līdzi vizītē pie kardiologa. Kādreiz vīriēši saka: man nav paaugstināts asinsspiediens, tikai liela stresa brīžos uzkāpj 150. Arī šī ir situācija, kad būtu jāraksta dienasgrāmata. Pat ja šķiet – asinsspiediens paaugstinās tikai stresa brīžos, regulāri to mērot, izrādās, ka tas ir paaugstināts krietni biežāk. Jāpiebilst, ka svarīgs ir arī pulss. Normāla sirdsdarbības frekvence miera stāvoklī ir aptuveni 60–70 sitieni minūtē.

Kā paaugstināts asinsspiediens bojā vīrieša veselību? Pirmkārt, neārstēts paaugstināts asinsspiediens (īpaši kombinācijā ar citiem faktoriem) bojā artērijas, tās ir maģistrāles jeb ielas mūsu organismā, pa kurām uz audiem ceļo skābeklis un barības vielas. Asinsspiediena gadījumā artērijas zaudē elasticitāti, savu spēju pielāgoties pulsa vilnim. Ja vēl tas kombinējas ar paaugstinātu holesterīna līmeni (par maksimālo robežu tiek uzskatīti 5,0 mmol/l), jāatceras – paaugstināts asinsspiediens un holesterīns ir bīstama kombinācija: riska faktoru izraisītais ļaunums ne vairs summējas, bet jau reizinas. Rezultātā priekšlaicīgi veidojas ateroskleroze – holesterīna izgulsnēšanās artēriju sienās. Ja artērijas noveco agrīni, tad man nākas sarūgtināt pacientu: jūsu vecums pasē var būt 50 gadu, bet jūsu artērijas ir kā 85 gadus vecam cilvēkam. Vērts atcerēties, ka bez lielām katastrofām (miokarda infarkts, galvas smadzeņu insults) paaugstināts asinsspiediens arī klusi un nemanot bojā galvas smadzeņu funkciju, kas nākotnē izpaužas ar kognitīvās jeb smadzeņu darbības traucējumiem. Demence! Nemaz jau nerunājot par to, ka paaugstināts asinsspiediens pasaulē tiek uzskatīts par slepkavu numur viens.

MAZĀK ĒST UN STRESOT

Asinsspiediens paaugstināts. Ko tālāk? Uzreiz jāķeras pie zālēm? Ja vīrietim ir ļoti augsts asinsspiediens, vīrs 180, jautājumu nav – ir jālieto medikamenti. Visos citos gadījumos sakarība ir tāda – jo augstāks ir cilvēka risks vai jau konstatēts paaugstināta asinsspiediena izraisīts bojājums (sirds sienīņas sabiezēšana, artēriju sienīņas sabiezēšana, nieru funkcijas pasliktināšanās u.c.), jo ātrāk un agresīvāk jāsāk ārstēt asinsspiedienu.

Savukārt, ja augšējais asinsspiediens ir 140, 150, nav riska faktoru, ārstēšanu var sākt ar dzīvesveida maiņu. Es gan gribu uzsvērt: dzīvesveida maiņa ir svarīga VISOS gadījumos. Ja kombinācijā ar zāļu lietošanu netiks mainīts dzīvesveids, nekādu rezultātu asinsspiediena, aterosklozes ārstēšanā nerasnīsim! Aizmirstiet!

**NE VELTI ASINSSPIEDIENU
MĒDZ DĒVĒT PAR KLUSO
SLEPKAVU. TURKLĀT TAS IR ARĪ
ĀRKĀRTĪGI VILTĪGS.**

Dzīvesveida ieteikumi ir universāli – mazāk ēst, vairāk kustēties. Ļoti svarīgi ēst veselīgi, bet galvenā problēma tomēr ir tā, ka ēdam par daudz. Gari un plaši varētu runāt par to, kas ir veselīgs ēdiens un kas nav, bet to jau lielākā daļa cilvēku zina, tikai diemžēl neievēro. Es teiktu tā: savam ierastajam ēdienam pievienojiet krietni daudz dārzeņu un zaļumu, gaļas vietā ēdiet zivis un jūras veltes, samaziniet sāls daudzumu, ēdiet mazāk un jau darīsiet labu savai veselībai. Zaudējot tikai 10% liekā svara, veselībai jau ir milzīgs ieguvums.

Mums, ārstiem, patīk arī teikt, ka jāsamazina stress. Taču dzīve ir, kāda tā ir. Tāpēc tas, ko iesaku es, – novilkt dažas sarkanās līnijas savā dzīvē. Trīs četras reizes nedēļā kājām iet uz darbu vai palūgt sievai, lai viņa izlaidītu no mašīnas dažus kilometrus pirms mājām. Galu galā arī biznesa tikšanos var organizēt kā pastaigu parkā. Vismaz pāris reizi nedēļā atrast nodarbi, kas palīdz atslēgt smadzenes no stresa: spēlēt tenisu, plaut zāli, kopt rozes... Katram jāatrod sava recepte.

KONSULTĒ



KĀRLIS TRUŠINSKIS,
Latvijas Hipertensijas un aterosklozes biedrības prezidents, Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas invazīvais kardiologs, Rīgas Stradiņa universitātes profesors kardioloģijā

MĀNĪT SEVI, KA ĀRSTĒJĪES

Pārsteidzoši, bet joprojām ir cilvēki, kuri uzskata: asinsspiedienu maziņoši medikamenti jālieto kampanveidā – tikai tad, kad ir paaugstināts asinsspiediens. Te nu jāatceras: ārsta izrakstītās zāles ir jādzer katru dienu, tieši tā, kā to norādījis ārsts. Kāpēc tas ir tik svarīgi? Lietojot medikamentus neregulāri, tiek radīta zāģveida ārstēšanas likne – medikamenti faktiski neiedarbojas, un no ne-labvēlīgajām sekām neizbēgt. Jūs mānāt sevi, ka ārstējaties! Tā ir kā ugunsgrēka dzēšana, atstājot novārtā pašu ugunsgrēka iemeslu. Uzdevums ir panākt riska faktoru kontroli un noturēt stabilu asinsspiedienu. Starp citu, tas bija ļoti redzams pandēmijas laikā. Visā panākumu atslēga ir stabilitāte – ieguvējs ir cilvēks, kurš regulāri lieto medikamentus un kuram ir stabils, kontrolēts asinsspiediens un holesterīna līmenis.

Turklāt zāļu lietošana vien vēl nav rādītājs. Lai samazinātu sarežģītumu risku, svarīgi ir sasniegt mērķa asinsspiedienu, kas cilvēkiem līdz 65 gadu vecumam ir 120–130 mm Hg. Atsevišķos jaunu cilvēku gadījumos, ja aktīvi iesaistās ārstēšanā (lietojot medikamentus un sekmīgi mainot dzīvesveidu), zāļu lietošanu, iespējams, varētu arī mazināt. Bet diemžēl tie ir reti izņēmumi.

Runājot par jaunumiem medikamentu ziņā – patlaban ir iespēja trīs dažādu medikamentu vietā lietot tikai vienu kombinēto tableti. Visi mani pacienti saņem divu vai trīs zāļu kombināciju vienā tabletē. Turklāt kombinācija var būt dažāda – divi spiedienu maziņoši medikamenti plus viens holesterīnu maziņošs medikaments vai trīs spiedienu pazeminošas zāles vienā tabletē. Svarīgi, protams, arī pievērst uzmanību simpātiskajai nervu sistēmai, kuras aktivizācija izpaužas kā paaugstināts pulsa biežums. Tad noteikti iesakāmas zāles sirdsdarbības biežuma normalizācijai. ♂