

Augsts asinsspiediens – no zālēm?!

Jā, tā patiesi var notikt...

♥ Indra Ozoliņa

Skaidro:



Dr. pharma. INGA URTĀNE

- Farmaceite, Rīgas Stradiņa universitātes docente, Farmācijas ķīmijas katedras vadītāja.
- Pēta sirds asinsvadu slimību riska faktorus, to novēršanu.

Acīmredzot tu jau esi pamanījusi, ka vairāk nekā divām trešdaļām medikamentu lietošanas pamācībā atrodama informācija – šīs zāles var izmainīt asinsspiedienu. Ir vielas, kas asinsspiedienu ietekmē minimāli un īslaicīgi, taču citas spēj to sašūpot pamatīgāk.

Kam pievērst uzmanību

Visticamāk, ka no vienas tabletes asinsspiediena kāpums nebūs izteikts un ilgstošs. Taču, ja tu kādas zāles sāk lietot pastāvīgi, pievērs, lūdzu, uzmanību, vai neparādās reibonis, galvassāpes, vai naktī bieži mosties... Tomēr visbiežāk augstu asinsspiedienu nejut, tāpēc to vajag pamērīt. Tas noteikti

jādara tad, ja tu jau lieto zāles pret hipertensiju un paralēli uzsāc dzert citus medikamentus. Tad pirmo nedēļu obligāti pamēri savu asinsspiedienu gan no rīta, gan vakarā.

Katrai vielai, kas nokļuvusi organismā, atbildes reakcija var būt no minimālas līdz izteiktai. Tas atkarīgs no individuālām īpatnībām, asinsvadu stāvokļa un pat no tā, vai ārā ir auksts vai karsts. Parasti spiediena paaugstināšanos veicina dažādu faktoru summēšanās.

Laiks, kurā organisms tiek galā ar tajā nokļuvušo vielu, var būt atšķirīgs – tas arī nosaka, vai reakcija ir vairāk vai mazāk izteikta. Ja lietotās zāles organismā sadalās ilgāk, izmaiņas ir pakāpeniskākas un nav tik jūtamas. Piemēram, ja tu zāles dzer tukšā dūšā, tās uzsūksies un nokļūs asinsritē ātrāk, līdz ar to asinsspiediens uzkāps straujāk. Pēc ēšanas vai maltītes laikā iedarbība būs lēnāka.

Labā ziņa: pārtraucot lietot zāles, asinsspiediens atjaunosies līdzšinējā līmenī – ja vien

nav attīstījusies ateroskleroze, sirds un nieru darbības traucējumi, kas var uzturēt hipertensiju.

Asinsspiedienam bīstamās zāles

- **Pretsāpju un pretiekaisuma medikamenti.**

Pie tiem pieder arī **aspirīns, ibuprofēns, acetaminofēns...** To galvenais darbības mehānisms ir šķidrumsa aizturēšana

Ja tu zāles dzer tukšā dūšā, tās uzsūksies ātrāk un asinsspiediens uzkāps straujāk.

organismā, un, palielinoties asins šķidrās daļas tilpumam, paaugstinās arī asinsspiediens. Turklāt – tas var notikt diezgan izteikti.

- **Zāles pret saaukstēšanos.** Piemēram, **deguna pilieni un aerosoli, kas satur ksilometazolinu, oksimetazolinu,**

Svarīgi!

Ceru, ka neesi no tiem, kas kafiju uzdzer zālēm pret augstu asinsspiedienu! Jo tad medikamenta efekts var izpalikt. Asinsspiedienu pazeminošās zāles, tāpat kā citi medikamenti, jālieto kopā ar ūdeni, kas ir visinertākais šķidrums.

fenilefrīnu vai citas deguna asinsvadus sašaurinošas vielas. Tās nokļūst arī organisma asinsritē un, sašaurinoties asinsvadiem, paceļ asinsspiedienu. Ja tas jau tāpat ir augsts, šos līdzekļus nevajadzētu izmantot. Bet, ja tomēr lieto, svarīgi nepārsniegt devu un nelietot ilgāk par nedēļu. Tāpat asinsspiedienu var paaugstināt **karstie pretsaaukstēšanās dzērieni, tādi kā Coldrex, Fervex un citi, kuros ietilpst fenilefrīns.** Hipertensijas slimniekiem no tiem būtu jāatsakās pilnībā.

- **Antidepresanti.** Veicinot serotonīna, dopamīna un citu garastāvokli ietekmējošu vielu izdalī, šie medikamenti

iedarbojas uz asinsvadu sienām, maina to tonusu un tātad piedalās arī asinsspiediena regulēšanā.

• **Hormonālā kontracepcija un hormonaizvietojošā terapija (HAT).** Šīs zāles izraisa mazo asinsvadu sašaurināšanos un loģiski, ka arī asinsspiediena paaugstināšanos, ko vēl vairāk veicina smēķēšana un liekais svars.

Kādi risinājumi?

Ja tev nepieciešams lietot konkrētas grupas medikamentus, kas pie reizes paaugstina asinsspiedienu, tas nenozīmē, ka no šīm zālēm būtu jāatsakās vispār. Izeja?

1. Aprunājies ar ģimenes ārstu vai farmaceitu – noteikti var piemēlēt kādu citu medikamentu, kam šāda blakne būs mazāk izteikta vai nebūs vispār.

2. Varbūt iespējams mazināt zāļu devu vai arī izvēlēties citu medikamenta formu. Tablete izšķīdīs ātrāk nekā kapsula, līdz ar to iedarbība var būt izteiktāka.

3. Drošāk ir visas zāles nevis sabērt vienā sauļā un iemest mutē, bet tās iedzert ar pusstundas vai pat divu stundu intervālu, lai medikamentu aktīvās vielas nesatiktos.

Un kā ar kafiju?

Protams, runājot par asinsspiediena paaugstināšanos, nevar nepieminēt šo Dieva dzērienu... Ir divi mehānismi, kā kofeīns veicina asinsspiediena kāpumu. Pirmais – kofeīns bloķē hormona adenoīna veidošanos, kas paplašina asinsvadus. Rezultātā asinsvadi sašaurinās, ir apgrūtināta asinju caurtece un tāpēc paaugstinās spiediens. Otrs mehānisms – kofeīns pastiprina hormonu kortizola un adrenalīna izdali, paātrinot asinsriti, līdz ar to izraisot asinsspiediena kāpumu.

Zinātniskie pētījumi liecina, ka **īslaicīgu asinsspiediena paaugstināšanos var izraisīt 200–300 miligramu**

liela kofeīna deva. Tātad – ja aprobežosies ar trim nelielām tasītēm kafijas dienā, risks būtiski nepieaugs. Lai pārliecinātos, kā kafija ietekmē tieši tavu asinsspiedienu, izmēri to aptuveni pusstundu pirms tās lietošanas un pusstundu pēc tam. Kafiju dzerot regulāri, organisms pie tās parasti pierod, tātad ietekmē mazāk. Savukārt ļoti būtu **jāuzmanās ar enerģijas dzērieniem, jo tajos ir liela kofeīna deva – vidēji ekvivalenta astoņām tasītēm kafijas.** Šie dzērieni bieži satur arī lielu cukura daudzumu, kas jāņem vērā, ja asinis ir paaugstināts cukura līmenis.

Kofeīnu satur arī melnā un zaļā tēja, taču tajā ir arī tanīni, kas palēnina kofeīna iedarbības ātrumu, un līdz ar to ietekme ir mazāk jūtama.

Ko saka cita farmaceite?

Paaugstinās nemanāmi

IEVA VIRZA, *Mēness aptiekas farmaceite, aptiekas vadītāja:*

– Kad aptiekā ienāk pircējs, situāciju novērtēju pēc viņam izrakstīto medikamentu saraksta. Hipertensijas slimniekiem skaidroju, ka medikamenti, uztura bagātinātāji un tējas var paaugstināt spiedienu un samazināt antihipertensīvo medikamentu iedarbību.

Īpaši jāuzmanās ar **pret-saaukstēšanās tabletēm un karstajiem dzērieniem, kas satur paracetamolu, pseidoefedrīnu, dekstrometorfānu.** Tās nav vienkāršas nevainīgas tējiņas, par kādām tos uzskata! Pretsaaukstēšanās līdzekļi paaugstina spiedienu un paātrina sirdsdarbības ritmu, tāpēc nav pirmā izvēle senioriem ar augstu asinsspiedienu. Tieši **karsta un šķidra zāļu forma iedarbojas ātrāk un spēcīgāk.**



Kas vēl paaugstina asinsspiedienu?

ALKOHOLS. Glāze vīna organismu atslābinās un asinsspiedienu neietekmēs, taču, ja gadīsies iedzert pāri mēram, nākamajā dienā, kad asinsvadiem būs jātiek galā ar etilspirta sadalīšanās vielām, spiediens pakāpsies. Turklāt pie lielas alkohola devas asinīs izdalās adrenalīns, kas paaugstina asinsspiedienu.

SMĒĶĒŠANA. Nikotīns, ko satur tabaka, izraisa asinsspiediena paaugstināšanos un sirds ritma paātrināšanos – sirds darbs kļūst mazāk produktīvs.

SĀLS. Tas aiztur organismā šķidrumu. Dienā ieteicams uzņemt ne vairāk kā piecus gramus jeb vienu tējkaroti sāls. Taču atceries, ka daudzi produkti – maize, siers, desas – satur slēpto sāli, ko nevar just, jo tiem ir pievienots arī cukurs. Rūpējoties par sirds veselību, sāli papildus nevajadzētu lietot nemaz – aizstāt to ar garšvielām!

ĪPAŠI AUGI. Asinsspiediena paaugstināšanas līderis ir žēņš, kura produkti nopērkami ne tikai atsevišķi, bet žēņš diezgan bieži ir iekļauts minerālvielu un vitamīnu kompleksu sastāvā. Vēl jāuzmanās, lietojot ginku, eleiterokoku, asinszāli, arniku, greipfrūtu, efedru, gvarānu, lakricu. Šie augi mēdz būt arī klepus zāļu sastāvā.



sašaurina asinsvadus.

Smēķētāji nedrīkst piemirst, ka **nikotīns sašaurina asinsvadus un ceļ spiedienu**, un tāda pati iedarbība ir aptiekā nopērkamajiem nikotīnu saturošajiem produktiem – plāksteriem, košļājamām gumijām un citiem.

Tase kafijas spiedienu ietekmēs maz, taču **paracetamolu un kofeīnu saturošajos kombinētajos medikamentos** kofeīna koncentrācija ir augstāka nekā nelielā krūzītē kafijas. Pēc sārtas maltītes kofeīnu saturoša tablete iedarbosies pēc 30–50 minūtēm, bet, iedzerot tukšā dūšā, asinsritē nokļūs strauji, un spiediens var paaugstināties jau pēc 15–20 minūtēm.

Spiedienu paaugstinošas vielas vēl jo bīstamākas ir tāpēc, ka pārsvarā asinsspiediena kāpumu nejut, it īpaši, ja tas jau ir augsts. Var veidoties pavisam slikta situācija: tu lieto zāles pret hipertensiju, domā, ka viss ir kārtībā, un spiedienu nemēri, līdz izrādās, ka tas patiesībā ir nekontrolēti augsts. ♥