



# Paaugstināts ASINSSPIEDIENS - neatstāj bez ievēribas



EVIJA OZOLA

paldies,  
ka lasi!

PAAUGSTINĀTS ASINSSPIEDIENS IR VIENA NO 21. GADSIMTA AKTUĀLĀKAJĀM SASLIMŠANĀM. TURKLĀT NERETI TĀ TIEK ATKLĀTA VIEN TAD, KAD VESELĪBAI NODARĪTI VĒRĀ ŅEMAMI BOJĀJUMI. LABĀ ZIŅA – NO ARTERIĀLĀS HIPERTENSIJAS UN TĀS RADĪTĀM KOMPLIKĀCIJĀM IR IESPĒJAMS IZVAIRĪTIES, VEICOT PREVENTĪVAS IZMAIŅAS IERASTAJĀ DZĪVESVEIDĀ.



Konsultē:  
**ROBERTS FEDERS,**  
kardiologs, internists, izvērstas  
ehokardiogrāfijas speciālists,  
Rīgas Stradiņa universitātes docētājs

**A**sinsspiediena mērīšanai lielākoties izmanto elektronisku mērīšanas ierīci, kas fiksē trīs rādījumus. Pirmais no tiem ir augšējais jeb sistoliskais asinsspiediens, otrs ir apakšējais jeb diastoliskais asinsspiediens, un trešais skaitlis uzrāda sirds frekvenci. Augšējais asinsspiediens informē par asinsvadu pretestību sirds muskuļa kulminatīvajā saspiēšanās brīdī, savukārt apakšējais skaitlis norāda, kāds ir spiediens uz asinsvadu sienām brīdī, kad sirds ir atslābināta. Ja minētie rādītāji ir augstāki par 140/90, asinsspiediens ir paaugstināts. Tāpat paaugstinātam asinsspiedienam var būt dažādas variācijas, kad palielināts ir viens no abiem rādītājiem. Jebkurā gadījumā tas liecina par arteriālu hipertensiju, ko nedrīkst atstāt bez ievēribas.

## BĪSTAMĀIS KLUSUMS

Nereti, pat ilgstoši sadzīvojot ar arteriālu hipertensiju, cilvēks par to var nemaz nenojaust, jo simptomu nav. Šī iemesla dēļ arteriālu hipertensiju bieži vien diagnosticē, kad tā jau izraisījusi komplikācijas, ievērojami apdraudot veselību un radot iekšējo orgānu

bojājumus, kā arī redzes vai nieru darbības traucējumus. Pazīmes, kas liecina par paaugstinātu asinsspiedienu, ir galvassāpes, kas tipiski lokalizējas pakauša daļā, sirdsklauves, sāpes krūtīs, elpas trūkums pie paaugstinātas fiziskas slodzes, vispārēji slikta pašsajūta, nervozitāte, šņākoņa ausīs. Ja asinsspiediens ir izteikti paaugstināts, var būt novērojama arī deguna asiņošana.

## SEKU SLIMĪBA

Paaugstinātu asinsspiedienu un tā rašanās cēloņus vienmēr jāvērtē kompleksi. Konstatējot arteriālu hipertensiju, primāri jāmaina dzīvesstils. Bieži vien pie paaugstināta asinsspiediena noved dzīvesstila kļūdas – **pārmērīgs stress, nepietiekams miegs, fizisko aktivitāšu trūkums ikdienā, pārmērīga kafijas**



## lietošana, mazkustīgums, paaugstināts ķermeņa svars un neveselīgs uzturs. Būtisks faktors ir arī pārmērīga sāls lietošana uzturā.

Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijas paredz pieaugušiem cilvēkiem diennaktī neuzņemt vairāk par sešiem gramiem sāls. Tā kā tas jau pievienots lielākajai daļai produktu, kas nopērkami veikalā, piemēram, sieram un citiem, jāņem vērā, ka ar šādi uzņemto sāls daudzumu jau ir pietiekami un vajadzības to papildus pievienot ēdienam nav.

Lai samazinātu sāls patēriņu, ieteicams atteikties no sāls trauciņa virtuvē. Tas preventīvi palīdzēs novērst pārmērīgu tā lietošanu, jo gatavošanas laikā ēdienam sāli pievienot nav vajadzības. Rekomendēto tā daudzumu uzņemam no jau gataviem produktiem, kas iegādājami veikalā.

## JĀMAINA DZĪVESVEIDS

Ārstam izvērtējot pacienta veselības stāvokli, ja asinsspiediens nav izteikti paaugstināts, to var korigēt ar pozitīvām izmaiņām dzīvesveidā un uzturā, atsakoties no sāli saturošiem produktiem un tā pievienošanas mājās gatavotam ēdienam, samazinot saldumu un neveselīgu produktu patēriņu, kas rezultēsies arī svāra zudumā. Tāpat jāpalielina fizisko aktivitāšu īpatsvars ikdienā un jācenšas samazināt stresu. To, vai hipertensija sākotnēji tiks korigēta ar izmaiņām cilvēka dzīvesveidā vai arī ar medikamentu palīdzību, lemj ārsts. Pirmajos mēnešos pēc arteriālas hipertensijas diagnosticēšanas, ja nav diagnosticētas hroniskas slimības, pacientam nav sūdzību par savu veselības stāvokli un pašsajūtu un asinsspiediens ir viegli paaugstināts, to var censties korigēt ar izmaiņām dzīvesveidā. Šo lēmumu gan nevajadzētu pieņemt, nekonsultējoties ar ārstu, jo paaugstinātu asinsspiedienu vienmēr var ārstēt ar dzīvesstila maiņu. Tomēr, uzlabojot savus ikdienas

paradumus, var preventīvi aizkavēt arteriālās hipertensijas rašanos, asinsspiedienu saglabājot normas robežās. Gadījumā, ja dzīvesstila izmaiņas rezultātus nenes un radusies hroniska arteriāla hipertensija, ir nepieciešama tālāka diagnostika un medikamentozā terapija. Asinsspiediena normalizēšanai izmanto dažādas medikamentu grupas, turklāt ir svarīgi izrakstītās zāles turpināt lietot arī tad, kad asinsspiediens ir mazinājies.

## NEDRĪKST NEĀRSTĒT

Paaugstinātu asinsspiedienu ir ļoti svarīgi normalizēt, jo pretējā gadījumā no tā fizioloģiski cietīs iekšējie orgāni un to sistēmas. Paaugstināts

asinsspiediens ilgstošā laika periodā var izraisīt dažādus orgānu bojājumus, kaitējot sirdij un asinsvadiem, kā rezultātā var attīstīties sirds mazspēja un cilvēks var piedzīvot infarktu vai insultu. Paaugstināts asinsspiediens var kaitēt arī redzei, bojājot tīklenes funkciju un izraisot redzes traucējumus. Tāpat tas var spēcīgi ietekmēt nierēs un lielos asinsvadus, izraisot patoloģijas, kas var rezultēties ar nāvi. Ir svarīgi novērst iepriekš minēto slimību attīstīšanos, jo dažas no tām var būt arī neatgriezeniskas. Piemēram, ja paaugstināta asinsspiediena rezultātā ir cietušas nierēs, rodoties nieru mazspējai, reizēm, normalizējot asinsspiedienu, normāla nieru darbība var vairs neatjaunoties, jo radītie bojājumi ir neatgriezeniski.

### Augsta asinsspiediena simptomi:

troksnis ausīs, galvassāpes un reiboņi;  
apsārtusi sejas āda, karstuma sajūta;  
bezmiegs un trauksme;  
paaugstināta svīšana, elpas trūkums, kāju un roku pietūkums;  
hronisks nogurums un enerģijas zudums;  
sāpes krūtīs;  
aritmija.

### BIEŽI VIEN NEDAUDZ PAAUGSTINĀTS ASINSSPIEDIENS CILVĒKIEM NERADA NEKĀDAS SŪDZĪBAS, TĀDĒĻ IR SVARĪGI TO REGULĀRI PĀRBAUDĪT.

Ja asinsspiediens ir paaugstināts ilgstoši un netiek ārstēts, tas var izrādīties riska faktors asinsvadu aterosklerotisku izmaiņu progresēšanai, kā arī miokarda infarktam, insultam, sirds mazspējai, nieru mazspējai un citām nopietnām slimībām. Paaugstināts spiediens var radīt redzes izmaiņas – tīklenes artēriju sašaurināšanos, tīklenes tūsku un asinsvadu sklerozi.

Ja asinsspiediena stabilizēšanai nepieciešams palielināt zāļu devu vai jālieto arvien spēcīgāki medikamenti, neskatoieties uz pozitīvajām dzīvesstila izmaiņām, ir svarīgi pārliecināties, vai nav kādi novērstami cēloņi, piemēram, endokrinoloģiski vai nieru apasiņošanas traucējumi, tāpēc vajadzīga speciālista konsultācija. Ja tas iespējams, hipertensijas cēloni jācenšas novērst

pēc iespējas ātrāk, citādi tā nevēlamā ietekme uz organismu arvien progresēs par spīti centieniem normalizēt asinsspiedienu ar medikamentu palīdzību. Ārstējot paaugstinātu asinsspiedienu, nepieciešama pastāvīga tā kontrole. Nozīmētie medikamenti hipertensijas korigēšanai jālieto visu laiku, nevis tikai brīžos, kad fiksēta asinsspiediena paaugstināšanās.



Asinsspiediena mērījuma rezultātu var ietekmēt dažādi faktori, piemēram, diennakts laiks, kurā tiek veikts mērījums (tomēr tas nedrīkst pārsniegt normu nevienā diennakts laikā, pirms mērīšanas ir būtiski pāris minūtes sēdēt mierā), telpas gaisa temperatūra, ēšana vai dzeršana stundu pirms mērījuma veikšanas, fiziska piepūle, stress vai pat sarunāšanās. Nereti tiek konstatēts arī tā dēvētais "balta halāta sindroms" – asinsspiedienu var paaugstināt satraukums par atrašanos ārstniecības iestādē, kā arī apziņa, ka tas tiek mērīts.

PIE PAAUGSTINĀTA  
ASINSSPIEDIENA  
NOVED DŽĪVESSTILA  
KĻŪDAS –  
PĀRMĒRĪGS STRESS,  
NEPIETIEKAMS  
MIEGS, FIZISKO  
AKTIVITĀŠU TRŪKUMS  
IKDIENĀ, PĀRMĒRĪGA  
KAFIJAS LIETOŠANA,  
MAZKUSTĪGUMS,  
PAAUGSTINĀTS  
ĶERMEŅA SVARS UN  
NEVESELĪGS UZTURS.  
BŪTISKS FAKTORS  
IR ARĪ PĀRMĒRĪGA  
SĀLS LIETOŠANA  
UZTURĀ.

## Iekļauj ēdienkartē šos produktus!

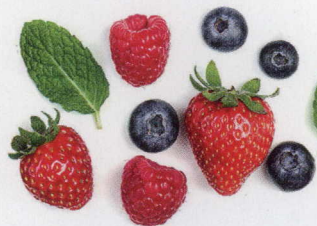
Lai normalizētu paaugstinātu asinsspiedienu, ieteicams ēst veselīgi, atturoties no cukuru un sāli, kā arī piesātinātās taukskābes saturošiem produktiem. Tāpat ēdienkartē vērts iekļaut dažādus produktus, kam ir pozitīva ietekme uz sirds un asinsvadu veselību.

### DĀRZEŅU TOPS

Iekļauj ēdienkartē dabīgos nitrātus un to blakusproduktus nitrītus saturošus dārzeņus – bietes, baklažānus, zaļos lapu salātus un kāpostus. Tie palielina slāpekļa oksīda līmeni asinīs, kas savukārt paplašina asinsvadus, sekmējot asinsspiediena normalizēšanos.

### OGAS

Aronijas, mellenes, krūmmellenes, brūklenes, upenes, zemenes un avenes satur virkni vērtīgu vitamīnu un minerālvielu, kas var palīdzēt arī asinsspiediena normalizēšanā.



### ĶIPLOKI

Ķiplokiem piemīt virkne vērtīgu īpašību, to skaitā spēja mazināt asinsspiedienu. Lai uzņemtu nepieciešamo allicīna devu, kas veicinās asinsspiediena samazināšanos, dienā nepieciešams apēst no vienas līdz četrām ķiploka daiviņām.

### TOMĀTI

Pētījumos atklāts, ka tomāti un to sula, kurai nav pievienots sāls, palīdz koriģēt pirmshipertensijas stāvokli, kad asinsspiediens ir nedaudz paaugstināts, kā arī mazināt hipertensiju, koriģējot gan sistolisko, gan diastolisko asinsspiedienu.



### LINSĒKLAS

Linsēklas satur daudz šķiedrvielu un ir lielisks augu izcelsmes omega-3 taukskābju avots. Pateicoties to sastāvā esošajām vērtīgajām vielām, tās ieteicams regulāri lietot uzturā, tā papildinot uzsāktu terapiju asinsspiediena koriģēšanai. 