



Augsts jau jaunībā

Biežāk augsts asinsspiediens ir mūža otrajā pusē. Bet gadās, ka problēmas ar to ir pat bērnībā un jaunības plaukumā.

Jā, iedzimtībai var būt nozīme paaugstināta asinsspiediena attīstībā, kaut gan biežāk tā iemesls ir mūsdienās tik izplatītie riska faktori. Proti, daudziem jauniešiem ir liekais svars, neveselīgs uzturs un mazkustīgs dzīvesveids, kā arī stress, kas iet roku rokā ar paaugstinātu asinsspiedienu.

Vai tiešām paaugstināts?

Atgādināšu, ka normāls asinsspiediens jebkurā vecumā ir 120/80 mmHg, paaugstināts skaitās virs 140/90 mmHg. Mērot asinsspiedienu mājās, par paaugstinātu tiek uzskatīts jau rādītājs 135/85 mmHg.

Lai noteiktu paaugstināta asinsspiediena jeb arteriālās hipertensijas diagnozi, nepieciešami atkārtoti asinsspiediena mērījumi. Šādos gadījumos lūdzam cilvēkam vairākkārt dienā to pamērīt mājās un pie rakstīt vienu vai divas nedēļas,

skaidro:



Dr. med. KĀRLIS TRUŠKIS

- Invazīvais kardiologs Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centrā.
- Rīgas Stradiņa universitātes asociētais profesors.

jo ierastos apstākļos mērījumi var atšķirties no ārsta kabinetā konstatētā. Ļoti informatīvi ir 24 stundu asinsspiediena mērījumi, kas palīdz noskaidrot diennakts vidējo asinsspiedienu un to, vai asinsspiediens naktī samazinās, kā tam fizioloģiski vajadzētu notikt. Nedrīkst

Labdien!

Man jau kopš bērnības ir augsts asinsspiediens. To konstatēja, var teikt, nejauši – skolā kāda pētījuma ietvaros veicot medicīniskās pārbaudes. Vienpadsmit gadu vecumā mans asinsspiediens bija 140–150/90 mmHg. Gandrīz gadu man veica visas tolaik iespējamās pārbaudes, bet nekādas saslimšanas nekonstatēja. Zāles asinsspiediena pazemināšanai nelika dzert, un tikai pirms gada, jau pieaugušā vecumā, sāku lietot bēta blokatorus, taču zāļu dēļ jutos ļoti slikti, bija dažādas blaknes. Dzīves laikā vairākas reizes man ir veikta kardiogramma, un vienmēr viss ir normas robežās. Arī maniem vecākiem ir paaugstināts asinsspiediens. Vai augsts asinsspiediens var iedzimt, un vai ar to var sadzīvot?

Eva, 44 gadi

aizmirst novērtēt arī pulsu, jo reizēm tieši paātrināts pulss var būt simpātiskās nervu sistēmas aktivitātes rādītājs un līdz ar to paaugstināta asinsspiediena iemesls. Miera stāvoklī pulsam nevajadzētu pārsniegt 70 sitienus minūtē.

Kāpēc jāārstē?

Jauniem cilvēkiem vienmēr cenšamies noskaidrot paaugstināta asinsspiediena iemeslu, kamēr gados vecākiem daudzo riska faktoru dēļ un arī tāpēc, ka viens no tiem ir vecums, iemeslu vairs tik ļoti nemeklējam, jo tas nav tikai viens. Reizēm arī jauniešiem pēc rūpīgas izmeklēšanas paliekam bez atbildes. Taču jebkurā gadījumā paaugstināts asinsspiediens būtu jānormalizē. Negribu baidēt, tomēr tas ir viens no

galvenajiem sirds un asinsvadu slimību veicinātājiem.

Paaugstinātu asinsspiedienu visbiežāk nejūt, tāpēc to mēdz saukt par kluso slepkavu. Pat ja asinsspiediens ir tikai nedaudz paaugstināts, ar laiku sabiezē sirds muskulis. Paaugstināts asinsspiediens bojā artērijas, kas arī sabiezē un kopā ar paaugstinātu holesterīna līmeni var veicināt aterosklerozes attīstību jeb holesterīna izgulsnēšanos asinsvados. Augsts asinsspiediens bojā arī nieras un ietekmē smadzeņu funkciju, palielina miokarda infarkta un smadzeņu insulta risku.

Kā iegrožot

Pirmais solis, lai pazeminātu augstu asinsspiedienu, ir atbilstošs dzīvesveids, par ko jākonsultējas ar ārstu, jo

jāizvēlas slimības stadijai atbilstošas intensitātes fiziskas aktivitātes. Kustības nepieciešamas, lai mazinātu lieko svaru, neitralizētu stresa hormonus un veicinātu to hormonu izdali, kas paplašina asinsvadu sienas un līdz ar to pazemina asinsspiedienu. Vēl, lai kontrolētu svaru un nepieļautu aterosklerozes attīstību, svarīgi ierobežot sāls, cukura, piesātināto tauku un miltu produktu lietošanu uzturā, kā arī censties iemācīties kontrolēt stresu. Un, protams, smēķēšanai – nē! Tā arī veicina aterosklerozes attīstību, asinsvadi sašaurinās,

Ja augsta asinsspiediena iemesls meklējams endokrīnajā sistēmā, asinsspiedienu pazeminošas zāles var pietiekami nepalīdzēt.

un sirdij jāstrādā ar lielāku slodzi, kas veicina asinsspiediena paaugstināšanos.

Ja ar dzīvesveida izmaiņām vien nepietiek, jālieto zāles pret augstu asinsspiedienu. Eva, tavi minētie bēta blokatori ir medikamentu grupa, kas darbojas pret simpātiskās nervu sistēmas uzbudinājumu. Ja tev tie palīdzēja, varam uzskatīt, ka simpātiskā nervu sistēma ir bijusi hiperaktīva un paaugstinātā asinsspiediena pamatā ir bijis psihoemocionāls stress. Savukārt, ja bēta blokatori nav palīdzējuši, tad jākonsultējas ar ārstu un jāpiemeklē citas zāles. Jāteic, ka rutīnā paaugstinātu asinsspiedienu sākam ārstēt ar citām zālēm. Kā pirmais solis visbiežāk tiek izmantota tā dēvēto *prilu* vai sartānu kombinācija ar kalcija kanālu blokatoru vai diurētiku, turklāt šīs divas zāles ir vienā tabletē. Ārstējot asinsspiedienu, mērķis augšējā asinsspiedienam ir 120–130 mmHg. Lai izvairītos

Ko saka cita ārste?

Visbiežāk vainīgs aldosterons

Dr. UNA GAILIŠA, endokrinoloģe, Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Endokrinoloģijas centra virsārste:



– Cilvēkiem gados augstu asinsspiedienu varam saistīt ar organisma novecošanu, bet jauni cilvēki īpaši jāizmeklē, jo jaunībā asinsspiediens parasti ir paaugstināts kādas kaite dēļ. To ārstējot, asinsspiedienu iespējams normalizēt.

Reizēm novēro tā dēvēto baltā halāta sindromu, kad asinsspiediens paaugstinās tikai brīžos, kad pacients ir pie ārsta, – tas saistīts ar stresu. Ja ārpus ārsta kabineta asinsspiediens ir normāls, tas nav tik bīstami.

Principā 140/90 mmHg nevar uzskatīt par kritiski augstu asinsspiedienu, bet, ja jaunam cilvēkam spiediens pārsniedz šos rādītājus, tas jāārstē ar medikamentiem. Ja tie izraisa blaknes, jāpiemeklē citi, kuriem to nav. Turklāt, ja pret augstu asinsspiedienu tiek lietoti divi, trīs un vairāk medikamentu, bet to neizdodas normalizēt, tad noteikti jāmeklē iespējamie papildu faktori, kas varētu būt tā iemesls, un **jānodas uz pārbaudi pie endokrinologa.** Speciālists novērtēs ķermeņa konstitūciju, svaru, pacienta izskatu un nosūtīs uz nepieciešamajām analizēm. Jauniem cilvēkiem ar augstu asinsspiedienu parasti pārbauda virsnieru hormonus, kas regulē asinsspiedienu, tostarp aldosteronu. Paaugstināts **aldosterons** ir viens no biežākajiem augsta asinsspiediena endokrīnajiem iemes-

liem, kad raksturīga arī kālija līmeņa samazināšanās asinīs. Ja asinsspiedienu neizdodas labi kompensēt ar medikamentiem, būtu jāpārbauda divu parametru kombinācija – **aldosterons kopā ar renīnu.** Veicot šo analīzi, iespējams izvērtēt aldosterona paaugstināšanās iemeslu. Piemēram, tas varētu būt labdabīgs virsnieru audzējs, kuru izoperējot asinsspiediens parasti normalizējas. Citkārt, ja audzēja nav, bet ir palielinājušās virsnieres un tieši zona, kas paaugstina šo hormonu, to var ārstēt ar medikamentiem – aldosterona antagonistiem – un šādi panākt asinsspiediena normalizāciju.

Ja ir biežas hipertensijas krīzes, kaut arī tiek lietoti medikamenti asinsspiediena ārstēšanai, būtu jāpārbauda arī **virsnieru stresa hormoni – adrenalīns, noradrenalīns, dopamīns.** Ja šie hormoni lielā daudzumā strauji nonāk asinsritē, tie var izraisīt pēkšņu asinsspiediena paaugstināšanos jeb hipertensijas krīzi. Tikai nebūtu pareizi virsnieru hormonus laboratorijā nodot uz savu roku. Vispirms iesaku endokrinologa konsultāciju, un tad ārsts izstāstīs, kā pareizi nodot šīs analīzes. Jāņem vērā, ka stresa hormoni, kurus izdala virsnieres, mēdz paaugstināties arī tad, ja pa ceļam uz laboratoriju gadījies kāds satraukums.

Retāk, bet paaugstināta

asinsspiediena iemesls var būt arī **virsnieru hormons kortizols.** Paaugstināts kortizola līmenis asinīs veicina aptaukošanos, tauku uzkrāšanos uz vēdera, bet rokas un kājas ir tievas. Uz ādas viegli veidojas zilumi, paaugstinās asinsspiediens un cukura līmenis asinīs. Attīstās kaulu trauslums jeb osteoporoze. Izvērtējot simptomus un iespējamās slimības pazīmes, endokrinologs nepieciešamības gadījumā nozīmēs testus arī kortizola līmeņa noteikšanai organismā.

Nopietns faktors, kas veicina asinsspiediena paaugstināšanos, ir **cukura diabēts.** Ja 1. tipa diabēts ir ļoti ārstēts, tad asinsspiediens būs normāls, taču, ja to ilgus gadus nav izdevies labi kompensēt, tas var paaugstināties saistībā ar diabēta izraisītām izmaiņām asinsvados. Turklāt arvien biežāk bērniem un jauniešiem ir aptaukošanās, kas veicina 2. tipa cukura diabētu un asinsspiediena paaugstināšanos.

Nedaudz asinsspiedienu var ietekmēt arī **vairogdziedzera hormoni**, ja to ir par daudz vai maz, un vēl retāk – **epitēlijķermenīšu slimība**, kad asinīs ir paaugstināts kalcija līmenis.

Ja augsta asinsspiediena iemesls meklējams endokrīnajā sistēmā, asinsspiedienu pazeminošas zāles var pietiekami nepalīdzēt, un tad būtu jānodas pie endokrinologa un jāpārbauda hormoni.

no sliktas pašsajūtas spiediena normalizācijas gadījumā, to var darīt pakāpeniski, sasniedzot mērķi 2–3 mēnešu laikā. Tikai, lūdzu, neatsakies no mērķa!

Un vēl kāda piebilde... Pacienti bieži jautā, cik ilgi būs jālieto zāles. Lai nenāktos

sacīt, ka visu mūžu, visbiežāk atbildu – ilgstoši. Jauniem cilvēkiem, ja paaugstināts asinsspiediens ir ietekmējams nelabvēlīgu riska faktoru dēļ, atbilde ir cita. Būtiski mainot dzīves paradumus un palīdzot šādā veidā normalizēt asinsspiedienu, zāļu devas reizēm

var mazināt un atsevišķos gadījumos tās pārtraukt lietot. Mainīt savus paradumus ir liels izaicinājums, tomēr nevar nepamanīt pozitīvās tendences. Tāpat kā to, ka moderni ārsti par jauniem uzskata pacientus līdz pat 60–65 gadu vecumam. ♥