

skaidro:



Dr. MARIJA TOKMANCEVA

- Kardioloģe P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorajā un diagnostikas nodaļā. Veic arī funkcionālo diagnostiku – slodzes testus jeb veloergometriju.
- Dežurē Latvijas Kardioloģijas centra Invazīvās un neatliekamās kardioloģijas nodaļas Intensīvās terapijas palātā.
- Konsultē pacientus *Veselības centru apvienības* poliklīnikā *Dzelzceļš*, veic slodzes testus, šifrē elektrokardiogrammas.
- Apmācībās un semināros lasa lekcijas citu specialitāšu ārstiem.

-Dakter, vai tiešām tie, kam visu laiku ir zems asinsspiediens, var šo faktu uzskatīt par veiksmi, par dzīvības apdrošināšanu, jo viņiem ir mazāks risks tikt pie insulta un infarkta nekā tiem, kam ir augsts spiediens?

– Zināmā mērā – jā. Zems asinsspiediens nav slimība – tas ir tikai simptoms.

Par normālu asinsspiedienu šobrīd pēc jaunajam Eiropas vadlīnijām uzskatāms tāds, kas ir zem 120/70 mmHg. Jā, pamatojoties uz pētījumiem, definētie normāla asinsspiediena skaitļi laika gaitā kļūst arvien zemāki... Asinsspiedienu no 120 līdz 139 mmHg tagad uzskata jau par paaugstinātu, bet virs 140 mmHg – par īsto hipertensiju jeb augstu asinsspiedienu, kuru nepieciešams koriģēt gan ar dzīves stila iz-

maiņām, gan ar medikamentiem. Savukārt par īstu zemu asinsspiedienu jeb hipotensiju medicīnā sauc situāciju, kad asinsspiediena rādījums ir zemāks par 90/60 mmHg.

Robežšķirtne, kad asinsspiediens tiešām atzīstams par zemu, ir simptomi – proti, sūdzības par sliktu pašsajūtu un veselības traucējumiem, jo nav pienācīgas dzīvībai nozīmīgu orgānu asinsapgādes. Tātad, ja asinsspiediens ir 90/60 mmHg un cilvēks jūtas labi, tad to var uzskatīt par normālu asinsspiedienu. Ja ir nespēks, vājums, reibst galva, grūtības koncentrēties, citam

pat 110/60 mmHg var būt par zemu. Dažiem cilvēkiem asinsspiediens mēdz būt vēl mazliet zemāks – piemēram, 88/60 mmHg vai 85/55 mmHg. Bet, ja viņš ir modrs, aktīvs, ar labu garastāvokli, emocionāli stabils un nav nekādu veselības traucējumu – tātad asinsrite nodrošina labu skābekļa apgādi –, tad šāds spiediens ir viņa individuālā fizioloģiskā norma. Konkrētajam cilvēkam šis asinsspiediens ir apmierinošs vai vismaz pieņemams.

Arī es esmu no tiem, kam, kā jūs sakāt, paveicies – mans asinsspiediens ir pietiekami zems, svārstās no 100/60 līdz 90/60 mmHg. Gadās, ka pēc dežūras slimnīcā neesmu izgulējusi vai esmu mazāk dzērusi šķidrumu, vai, kad esmu ļoti pārslogota, asinsspiediens nokrītas zemāk, un tad es neļūtos labi. Ir izteikts nespēks, pa dienu miegainība. Tik tiešām velk tik uz gultu – gribas ieņemt horizontālu pozīciju, galvu nolikt uz spilvena un pacelt kājas augstāk. Kad spiediens ir zemāks, cilvēks arī emocionāli ir vārgāks, nogurumam bieži pievienojas vispārēja

Man jau tas ZEMAIS spiediens...

Un ko nu – raizēties vai dzīvot tik nost?



KAS ir KAS?

- **Sistole** – sirds muskuļa saraušanās.
- **Diastole** – sirds muskuļa atslābšana, iestājas neliela pauze.
- **Augšējais jeb sistoliskais asinsspiediens.** Mērījumā lielākais skaits. Rāda, ar kādu spēku sirds asinis no kreisā kambara izgrūž organisma asinsritē katrā saraušanās brīdī.
- **Apakšējais jeb diastoliskais spiediens.** Mērījumā mazākais skaits. Atspoguļo asinsvadu pretestību sistoliskajam asinsspiedienam – cik stipri asinsvadi tiek iestiepti, saņemot izsviesto asiņu daudzumu, un kā tie veicina to, lai asinis tecētu atpakaļ uz sirdi. Šo spiedienu uztur artēriju sienu elastīgums.

nepatika, nekas vairs īsti neiejušmina, viņš nespēj saņemties un dara tikai to, kas ir galēji nepieciešams. Pie pozīcijas maiņas bieži vien ir situācija, ka tiešām metas tumšs gar acīm. Vai arī, ilgstoši stāvot, var nogībt. Tie ir simptomi, kam jāpievērš uzmanība.

– **Kāpēc robeža ir tieši šis skaits – 90/60 mmHg?**

– Jo asinsspiediens 90/60 mmHg var nodrošināt normālu asinscirkulāciju organismā. Asinis tiek piegādāta gan galvas smadzenēm, gan pārējiem orgāniem, visām ķermeņa daļām, pabarojot mūsu ķermeni ar skābekli. Ja cilvēks ir vesels un ikdienā dzīvo ar šādu asinsspiedienu, tad nekādiem simptomiem, veselības traucējumiem nav jābūt. Taču, ja tie parādās, tad jāpadomā, kas tajā dienā notika.

Nieru darbības traucējumi var attīstīties, kad asinsspiediens nokrīt zem 90/60 mmHg.

– **Pie jums droši vien vērsās**

tieši tie, kam zemais asinsspiediens traucē justies labi...

– Dažreiz traucē, dažreiz cilvēks vienkārši vairāk baidās no skaitļiem. Tā ir iegājis, ka mēs parasti sakām: «Normāls spiediens ir 120/70...» – un cilvēks domā: «Bet manējais ir 115/70... Dakter, man ir zems spiediens!» Tad es pacientam jautāju: «Kā jūs izjūtat savu pazemināto asinsspiedienu? Vai jums tas traucē?»

Ir cilvēki, kas tiešām ilgstoši pieraduši dzīvot pie augstākiem asinsspiediena skaitļiem, un tad arī 115/70 mmHg var būt simptomātisks. Piemēram, ir grūti saņemties kaut ko darīt, nomāc miegainums. Tad jāpadomā, kāpēc notikusi strauja asinsspiediena pazemināšanās. Vai sliktā pašsajūta nav kādas hroniskas slimības vai akūta stāvokļa provocēta. It īpaši, ja tas notiek epizodiski.

– **Tātad – jāmeklē iemesls!**

– Jā, un visbiežākais iemesls, kāpēc varētu būt simptomātiski pazems asinsspiediens, ir nepietiekama šķidruma uzņemšana. Proti, cirkulējošo asiņu tilpums organismā samazinās un tādēļ samazinās arī asinsspiediens. Pirmais rādītājs tad varētu būt arī koncentrēts, tumšs urīns, mazāks daudzums izcūrāts. Šādās situācijās tipiski, ka pulss ir nedaudz paugstināts, jo asinsrites sistēma cenšas kompensēt pazemināto spiedienu. Ko darīt? Cilvēkam vienkārši jādzer vairāk ūdens, vismaz divi litri dienā.

Vēl? Mazasinība – zems hemoglobīna un feritīna jeb dzelzs rezervju līmenis asinīs – var provocēt asinsspiediena krišanos. Tāpat vainīgas mēdz būt dažādas aritmijas. Pie ļoti lēnas sirdsdarbības var novērot gan spiediena kāpumu kā kompensācijas mehānismu, gan gados vecākiem cilvēkiem asinsspiediens varētu pazemināties. Diastoliskais (apakšējais) asinsspiediens zem 60 mmHg var būt saistīts ar problēmām sirds vārstulos. Visbiežāk – neslēdzas vai ir sašaurināts aortālais

vārstulis. Proti, normālā situācijā vārstulim būtu jāslēdzas, lai nelaistu sirdī atpakaļ asinis, ko tā izpumpē, – ja vārstulis neslēdzas, kā nākas, spiediens ir zems, jo asinis nonāk atpakaļ sirdī, nevis asinsritē. Cilvēks to var just kā galvas reiboni, miegainību, arī kā samaņas zudumu. Asinsspiedienu pazemināt var arī endokrīnas (vielmānās) slimības vai izteikta ateroskleroze. Vēl viens no biežākajiem cēloņiem, kāpēc krītas asinsspiediens, ir nepareiza medikamentu lietošana. Piemēram, medikamenti, kas domāti asinsspiediena pazemināšanai, tiek lietoti pārmērīgi daudz. Gadās, cilvēks pat neiedomājas, ka konkrētās zāles viņam varētu provocēt asinsspiediena krišanos! Tie var būt arī urīndzenošie medikamenti vai zāles, kas domātas, lai ārstētu priekšdziedzera patoloģiju, antidepresanti un nomierinošie līdzekļi...

Par īstu zemu asinsspiedienu jeb hipotensiju medicīnā sauc situāciju, kad asinsspiediena rādījums ir zemāks par 90/60 mmHg.

Vislielākais medikamentozī provocētais hipotensijas risks ir cilvēkiem, kam ir vairākas hroniskas slimības un kuri vienlaikus lieto daudzus un dažādus medikamentus – augsta asinsspiediena, priekšdziedzera labdabīgas palielināšanās, cukura diabēta, Alzheimeras slimības vai endokrīnas patoloģijas dēļ... Gadās, ka vairāki medikamenti iedarbojas uz asinsspiedienu dubultā un tas pat pārāk pazeminās. Tad obligāti jāvērsas pie sava ģimenes ārsta vai pie speciālista, kas zāles izrakstījis, un kopā jāpārskata visi (!) medikamenti, ko cilvēks tobrīd lieto. Jāizanalizē, kurš varētu būt tas, kas it īpaši pārmērīgi pazemina spiedienu. Bet pats pārtraukt lietot kādas zāles pacients nedrīkst!

Atkārtotju vēlreiz: ja cilvēks jūtas labi, ja viņš asinsspiediena

pazemināšanos panes labi – viņam normāli strādā nieres, nav galvas reiboņu, pa dienu nav miegainības –, tad tas asinsspiediens viņam būs normāls un ar to nekas nav jādara, nav par visām varītēm jāpaaugstina. Savukārt, ja kaut ko nelāgu izmeklējumos tomēr atklāj, jāārstē tas, kas atklāts.

– **Bet, ja asinsspiediens pēkšņi un ļoti strauji nokrīt?...**

– Piemēram, jutās labi, un vienā momentā viss sabrūk – nokrīt asinsspiediens, parādās sirdsklauves, bālums, auksti sviedri, tumšs gar acīm, zaudē samaņu?... Tad nav jāgaida, kad simptomi pāries, apkārtējiem momentā jāvērsas pēc palīdzības pie mediķiem. Zvani uzreiz 113 – neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai! Tā varētu būt katastrofa vēderā vai katastrofa galvā. Kāda iekšēja asiņošana, kad cilvēks strauji zaudē gan hemoglobīnu,

gan asins tilpumu. Piemēram, pēkšņs kuņģa vai divpadsmitpirkstu zarnas čūlas plīsums. Piemēram, ārpusdzemdes grūtniecības radīts plīsums olnīcā un asiņošana. Piemēram, hemorāģisks insults jeb asinsizplūdums galvā. Ja tā ir akūta situācija, ne ar kādu pašārstēšanos nedrīkst nodarboties, jāsazinās ar mediķiem! Savukārt, ja galvas reibonis noticis uz hroniski pazemināta asinsspiediena fona – piemēram, visu laiku augšējais spiediens ir 110 un pēkšņi tas ir 90 –, tad var vienkārši padzerties ūdeni, pavērot, kas notiek, un vērsties pie sava ģimenes ārsta.

– **Tā padzēšanās tiešām palīdzēs?**

– Ja asinsspiediena pazemināšanās būs saistīta ar to, ka ir nepietiekams šķidruma daudzums organismā, tad

jā. Bet ir arī citas hipotensijas jeb pazemināta asinsspiediena formas. Piemēram, ortostatiskā hipotensija, kad cilvēkam asinsspiediens pēkšņi krītas pie pozas maiņas – no guļus stāvokļa strauji pieceloties kājās vai arī ilgstoši stāvēt, uzņāk reibonis, nelaba dūša, metas melns gar acīm vai pat iestājas īslaicīga bezsamaņa jeb ģibonis. Kad cilvēks ko tādu ir vairākas reizes novērojis, noteikti jāvērsas pie speciālista, lai noteiktu diagnozi. Ja tā tiešām izrādīsies ortostatiska hipotensija, mēs uzreiz nemetamies virsū ar zālēm, kas tonizē asinsvadus, bet piedāvājam vispārējus pasākumus, lai mazinātu simptomus. Pirmais nosacījums būs – regulāras fiziskās aktivitātes. Tās ir obligāti. Lēnītēm jāmaina poza no horizontālas uz vertikālu stāvokli, nevis uzreiz, strauji. Pēc gulēšanas vispirms apsēdies uz gultas malas, nolaid kājas uz leju, mazliet tā pasēdi un tikai tad celies kājās. Ja cilvēkam pierādīta ortostatiska hipotensija, mēs iesakām, vēl esot gultā horizontālā stāvoklī, izdzert pirmo glāzi ūdens vai pat divas, lai asinsvados nodrošinātu lielāku šķidruma tilpumu. Vēl vajag vilkēt kompresijas zeķes ar spiedienu 15–20 mmHg, bet tiešām garās, nevis tikai līdz ceļiem – tās parasti ir neefektīvas. Iesakām gulēt ar paceltu galvgali 30–45 grādu leņķī. Sarunā ar pacientu noskaidrojam, kā viņam ir ar sāls lietošanu. Gadās, ka, gribot to labāko, cilvēks vispār pārstājis lietot sāli, un tad viens no pasākumiem, kā paaugstināt asinsspiedienu, ir mazliet palielināt sāls uzņemšanu ar uzturu, tie varētu būt 6–10 gramu dienā. Protams, mēs arī pārskatām medikamentus, vai nav kāds, kas varētu provocēt ortostāzes attīstību.

Gadās, ka cilvēkiem pazeminās asinsspiediens uzreiz pēc ēšanas. Šādās situācijās iesakām ēst mazliet biežāk un mazas porcijas, tas arī mazina simptomus.

– Ortostāze ir tikai nepatīkama, traucējoša sajūta vai kas nopietnāks?

– Ortostatisko hipotensiju, ko var izraisīt arī daudzas slimības, noteikti nevajadzētu atstāt bez ievērības. Jo brīdī, kad pieceloties strauji samazinās spiediens, var iestāties tā dēvētā *nervus vagus* sinkope jeb ģibonis. Tāds stāvoklis, kad tiek kairināts klejotājnervs un rezultātā var noģībt vai iestāties nozīmīgi sirds ritma traucējumi.

Ortostatiskās hipotensijas diagnozi nosaka, protams, speciālists, bet pirmo testu cilvēks var veikt mājās. Vienkārši pamērot asinsspiedienu sēdus pozīcijā. Pēc tam apgulties kādas 5–10 minūtes un tad izmēri asinsspiedienu horizontālā stāvoklī. Piecelies kājās, un pēc 2–5 minūtēm izmēram asinsspiedienu vēlreiz stāvus pozīcijā un salīdzinām, vai asinsspiediens ir nokrities un cik izteikti. Ja sistoliskais asinsspiediens pazeminās par 20 mmHg vai vairāk, bet diastoliskais par 10 mmHg vai vairāk, tas liecina par ortostāzi. Taču, lai pierādītu ortostatiskās hipotensijas diagnozi, jāveic īpašs izmeklējums – slīpā galda tests. Cilvēks apguļas uz speciālas kušetes, un tad ārsts to pakāpeniski cel vertikāli – galvgali cel augšup un skatās

asinsspiedienu tieši kofeīna iedarbības dēļ. Melnajā un zaļajā tējā kofeīna daudzums ir mazāks, līdz ar to tēja šajā ziņā būs mazāk efektīva, lai strauji paceltu asinsspiedienu. Bet patiesībā svarīgākais ir, kāds tilpums būs izdzertajai kafijai un kāds – izdzertajai tējai. Ar tēju mēs parasti uzņemam lielāku šķidruma daudzumu, un tas varētu būt efektīvāk ilgtermiņā – efekts saglabāsies vairākas stundas. Savukārt, ja vajag strauju efektu, tad tasīte kafijas būs labi. Bet ar domu, ka mēs pa virsu uzdzēram vēl glāzi ūdens, lai nodrošinātu arī šķidruma tilpumu.

Vēl kāda nianse... Ja tu regulāri lieto vairākas tasītes kafijas dienā, tad, iedzerot to vienu, nekāda efekta uz asinsspiedienu varētu arī nebūt, jo organisms pie kafijas jau pieradis. Kafija palīdz tiem, kas to dzer reti, taču atceries – efekts uz asinsspiediena paaugstināšanu būs ļoti īslaicīgs.

– Ir arī dažādi augu preparāti, kurus reklamē pret zemu asinsspiedienu. Žeņšens, ginks, zeltsakne... Ko jūs par to sakāt?

– Tie varētu tonizēt asinsvadu sienīņu un uzlabot asinsspiedienu, taču bez ārsta akcepta es šādas bioloģiski ak-

SPORTS un ZEMS SPIEDIENS

Normāli, fizioloģiski zems asinsspiediens parasti ir sportiskiem cilvēkiem, kas nav pārspīlējuši ar savām aktivitātēm un nav iedziļvojušies sirds muskuļa apveida izmaiņās. Tie ir lēnie, mierīgie garo gabalu skrējēji, orientieristi vai maratonisti, kas spēj normāli vienā tempā izturēt entos kilometrus – viņiem ir lēns pulss un zems asinsspiediens. Jā, kaut gan maratons... Tas pēdējā laikā kardiologu sarakstā tiek rakstīts sarkaniem burtiem – ja cilvēks grib būt vesels. Garo gabalu skriešana ļoti stipri maina sirds muskuļa formu, rada fibrozi – starp muskuļšķiedrām pārādās saistaudi, rezultātā var rasties sirds ritma traucējumi. Pēdējā laikā īpaši aritmologi par to ļoti dedzīgi runā.

daudz šķidruma. Arī – vai ir normāls hemoglobīna līmenis asinīs. Jāpadomā, vai cilvēks ir pietiekami aktīvs, un, protams, jādodas pie ģimenes ārsta, lai pārlicinātos, vai nav kādu hronisku veselības problēmu, kas varētu provocēt asinsspiediena krišanos.

– Ir ēdamas lietas, kuras iesaka pret augstu asinsspiedienu, – dilles, aroniju un granātābolu sula, arī biešu sula, irbenāju augļi... Kas notiek, ja tos lieto cilvēks ar zemu asinsspiedienu? Vai tie nevar spiedienu pazemināt vēl vairāk? Droši vien viss atkarīgs no daudzuma.

– Labi, dilles mēs uzreiz nepēdīsim tādos kvantumos, lai tās ko ietekmētu, taču aronijas, irbenes... Cilvēkiem, kuriem asinsspiediens jau ikdienā ir zemāks, es šīs ogas nerekomendēju ne ēst, ne lietot no tām pagatavotus sīrupus, su-

Pirtī karstumā asinsvadi paplašinās un asinsspiediens varētu nokristies vēl izteiktāk. Uzmani sevi!

gan autonomās jeb veģetatīvās nervu sistēmas reakciju uz vertikālizāciju, gan asinsspiediena izmaiņas atkarībā no pozīcijas, gan sirds ritma izmaiņas atkarībā no pozīcijas. Šo izmeklējumu veic tikai speciālisti – kardiologi un neirologi.

– Ja asinsspiediens ir zems, bet tā cēlonis nav kāda patoloģija, kā tad sev palīdzēt? Daudzi sāk ar krūzīti kafijas.

– Jā, kafija, kas satur kofeīnu, varētu īslaicīgi paaugstināt

fīvas vielas neieteiktu izmantot. Jo iespējams, ka cilvēkam ir kāda hroniska problēma, kāpēc viņam ir pazemināts asinsspiediens, un, ja viņš uz savu galvu lieto šādus uztura bagātinātājus, simptomi tiek nomaskēti un viņš nevēršas pie ārsta, lai meklētu problēmas pamatiemeslu. Līdz ar to es uzskatu: ja spiediens ir pazems un tas traucē dzīvot, pirmais, kas jādara, – jāpadomā, vai cilvēks lieto pietiekami



las, uzlējumus. Tās varētu pa-
plašināt asinsvadus un provo-
cēt ģiboni.

– **Bet, ja vienreiz pamēģina
un nekas slikts nenotiek?**

– Visticamāk, tad spiediens ir pazeminājies tiešām tāpēc, ka cilvēks par maz lietojis šķidrumu. Savukārt, iedzerot sulu, viņš šo šķidruma tilpumu organismā palielina, līdz ar to plusiņš satiekas ar ogu iedarbības mīnusiņu, un rezultātā sanāk nulles iedarbība. Bet labāk neriskēt!

– **Ko vēl var savā labā darīt?**

– Internetā var izlasīt rekomendācijas, ka asinsvadus trenē ar dažādiem fizikāliem paņēmieniem. Piemēram, ka efektīva ir duša ar mainīgas temperatūras ūdeni, jo strauja siltuma un aukstuma maiņa īpaši sekmē asinsvadu regulācijas pielāgošanos. Arī regulāra noberzēšanās ar aukstu ūdeni. Taču es šo tā brīvi – bez komentāriem – nerakstītu, jo pacienti ar sirds asinsvadu patoloģiju kontrastduša var provocēt krīzes!

Zema asinsspiediena paaugstināšanai noteikti nepieciešama vingrošana (der vingrinājumi guļus pozīcijā) un sports. Tā tiek nostiprināta sirds, uzlabota asinsapgāde un trenēta asinsvadu reakcija. Der ātra iešana, soļošana, nūjošana, ritenbraukšana, peldēšana.

– **Kā ar pirtēšanos, ja visu laiku ir pazemināts asinsspiediens?**

– Cilvēkam ar tendenci uz hipotensiju neiesaka pirti. Bet, ja viņš pieradis dzīvot ar pazemu asinsspiedienu, protams, var iet pirtiņā, tikai ir ļoti sevi jāuzmana, vai nesākas sirdsklauves un neuznāk vājums. Un pirti jāuzturas īsāku laiku. Jo karstumā asinsvadi paplašinās un spiediens varētu nokristies vēl izteiktāk. Jāvairās arī no straujām temperatūras izmaiņām. Kā parasti notiek? Cilvēks ieiet pirtī, kārtīgi izkarsējas, nosvīst un tad iet aukstā dušā vai aukstā diķī. Un tad veidojas otra galē-

jība – asinsvadi ļoti strauji nospazmējas, un tas varētu beigties ne īpaši labi – var novest arī līdz miokarda infarktam, nozīmīgiem sirds ritma traucējumiem. Tāpat pirtī iešana nav savienojama ar alkohola lietošanu, jo tas arī sākumā var provocēt asinsvadu paplašināšanos un pēc tam tonizēt, līdz ar to asinsspiediens ļoti svārstās, kas ir bīstami. Un šī absolūti nav moralizēšana, bet – realitāte. Vienkārši, ja tev ikdienā ir pazemināts asinsspiediens, tad ir mazliet jāuzmanās.

– **Vairākas manas paziņas ar zemu spiedienu sūdzas tieši par hroniski aukstām rokām vai kājām, vai rokām un kājām.**

– Tas izskaidrojams ar ķer-

mība pret tā dēvētajiem saaukstēšanās vīrusiem. Te palīdz aktīva pēdu masāža, ūdens procedūras, staigāšana ar basām kājām pa dažādām masāžas virsmām, baskāju takas.

– **Reizēm cilvēkam, kuram ir pazemināts asinsspiediens, atsaka iespēju kļūt par asins donoru...**

– Arī vienkārši izskaidrojams: visbiežākais iemesls, kāpēc veselam cilvēkam varētu būt pazemināts asinsspiediens, ir nepietiekama šķidruma uzņemšana, tātad nepietiekams cirkulējošā šķidruma daudzums jeb hipovolēmija. Un, ja šādā situācijā tu vēl nodod asinis, tātad ļoti strauji zaudē 450 mililitrus tilpuma, ko var izjust kā vēl lielāku asinsspiediena krišanos

Zema asinsspiediena paaugstināšanai noteikti nepieciešama vingrošana un sports. Ātra iešana, soļošana, nūjošana, ritenbraukšana, peldēšana.

meņa tieksmi asins plūsmu sadalīt tā, lai vismaz svarīgākie iekšējie orgāni būtu pietiekami apgādāti ar asinīm. Turklāt tiek ierobežota it kā mazāk svarīgā – locekļu – asinsapgāde. Tam bieži pievienojas veģetatīvās nervu sistēmas izraisītie asinsvadu regulācijas traucējumi, kas stāvokli vēl pasliktina. Tāda paša iemesla dēļ daudzām sievietēm ir ierobežota ādas asinsapgāde. Īpaši tas pamanāms ādas bālumā, taču bālums un pastāvīgi auksti locekļi var liecināt arī par mazasinību. Tas noskaidrojams, veicot asins analīzes. Bāla seja un aukstas rokas bieži vien ir tikai nepatīkamas, turpretim hroniski aukstas kājas var apdraudēt veselību. Kājām un deguna gļotādai ir reflektora sasaiste: ja kājas aukstas, bieži arī deguna gļotāda saņem pārāk maz asiņu, un tādā veidā palielinās uzņē-

un pat ģiboni. Tāpēc ārsti īpaši negrib riskēt. Un tāpēc pirms asins nodošanas donoram iedod padzerties, lai nodrošinātu organismam normālu šķidruma tilpumu. Tāpat par asins donoriem nedrīkst būt cilvēki ar hroniskām slimībām un ar dzelzs deficītu jeb mazasinību, jo rezultāts būs tieši tāds pats – asinsspiediena krišanās un pat bezsamaņa.

– **Kāpēc vispār dažiem normāls ir pazemināts asinsspiediens?**

– To nosaka, pirmkārt, asinsvadu stāvoklis. Kad asinsvadi ir sašaurināti, asins plūsmai rodas lielāka pretestība, paaugstinās spiediens, lai to pārvarētu, un otrādi – artērijām izplešoties, asinis sastop mazāku pretestību un asinsspiediens kritas. Otrkārt, to nosaka asinsspiediena regulatorā sistēma. Ir vairāki regulēšanas mehānismi. Artēriju sienās at-

rodas receptori – smalki nervu šķiedru gali –, kas reaģē uz vismazākajām asinsspiediena un asinsvadu tilpuma pārmaiņām. Pa nerviem šī informācija tiek novadīta tālāk uz asinsrites centru galvas smadzeņu stumbrā. Tur tā tiek apstrādāta, saskaņota ar informāciju no citām ķermeņa daļām, un uz to tiek dota atbilstoša atbilde, ierosināta nepieciešamā regulācija. Šī pielāgošanās notiek ar veģetatīvās nervu sistēmas un dažādu iekšējās sekrēcijas dziedzeru starpniecību. Viena veģetatīvās nervu sistēmas daļa – tā dēvētā parasimpātiskā nervu sistēma – panāk artēriju paplašināšanos, sirdsdarbības palēnināšanos, pazemina asinsspiedienu. Otra – simpātiskā nervu sistēma – sašaurina asinsvadus, paaugstina asinsspiedienu. Abas sistēmas veselam, jaunam cilvēkam darbojas līdzsvarā, viena otru papildinot un mazliet kompensējot. Taču – mēs piedzimstam ļoti dažādi, tāpat kā viens ar zilām acīm, otrs – ar brūnām, arī abas šīs sistēmas, kas regulē asinsriti, katram cilvēkam atšķiras – un daļai spēcīgāka ir parasimpātiskā nervu sistēma. Tai pastāvīgi ir neliels pārsvars, un šiem cilvēkiem pastāvīgi ir mazliet pazemināts asinsspiediens. Tātad to nosaka ģenētiskā nosliece.

Gados jaunām sievietēm mēs biežāk sastopam pazeminātu asinsspiedienu, jo tā regulēšanā liela nozīme ir arī hormoniem. Grūtniecēm mēdz būt epizodiska asinsspiediena krišanās, jo tiek pārbūvēta visa asinsrites sistēma. Riska grupā varētu būt cilvēki, kas ir gara auguma un tievi, ar mazāku muskuļu masu. Tāpat riska grupā varētu būt cilvēki, kas strādā fiziski smagu darbu – tīri kompensācijai, lai nebūtu hipertensijas reakcijas slodzes laikā, organisms pierod dzīvot pie zemāka asinsspiediena. Šai grupai varētu pieskaift arī sportistus, bet – gados jaunus. Tā kā sportistiem ►►

sirds muskulis izsūknē palielinātu asiņu tilpumu, viņiem nav nepieciešams netrenētiem cilvēkiem atbilstošs asinsspiediens. Hipotensijas un ortostāzes risks var pieaugt pēc 60 gadu vecuma, bet tad tiešām runa ir par ortostāzi, un tā tad visbiežāk izpaužas vīriešiem un cilvēkiem ar cukura diabētu. Tāpēc, kad kāds ar cukura diabētu un pat ar hipertensijas diagnozi (ar augstu asinsspiedienu) nāk pie kardiologa, mēs vienmēr pajautājam, vai pie pozas maiņas nav galvas reiboņu un nelabumu. Jo ikdienā cilvēkam varētu būt paaugstināts asinsspiediens, bet tajā pašā laikā viņam varētu būt ortostatiskas hipotensijas epizodes. Tieši pie straujas pozas maiņas viņam krītas asinsspiediens, sareibst galva, kļūst tumšs gar acīm un smagākos gadījumos cilvēks var pat noģībt.

– Vai, cilvēkam kļūstot vecākam, asinsspiediens nepieaug pats no sevis?

– Jā, pamatā ar laiku spiediens palielinās. To veicina vairāki faktori: gan aterosklerozes attīstība, asinsvadu sienas elastības zudums, gan regulācijas sistēmas traucējumi, gan pieaugošs hronisko veselības problēmu skaits. Savukārt paaugstināts asinsspiediens veicina gan sirds, gan citu orgānu darbības traucējumus, kas arī veicina spiediena kāpumu. Ieslēdzas apburtais loks.

– Kas cilvēkam ar zemu asinsspiedienu skaitās paaugstināts asinsspiediens – tāds, kurš jau būtu jāpazemina?

– Hipertensijas diagnoze viņam ir tieši tāda pati kā citiem – ja asinsspiediens uzkāpj virs 140/80 mmHg. Bet – šie cilvēki, kam iepriekš visu mūžu bijis pazemināts asinsspiediens, ātrāk izjūt tā paaugstināšanos, viņi ātrāk vērsas pie ārsta. Vismaz tāda ir mana kā ārstes pieredze. Viņu sūdzības varētu būt ļoti līdzīgas kā pie pazemināta asinsspiediena – atkal nespēks, galvassāpes, nelabums –, un cilvēks, kas pieradis dzīvot

ar pazeminātu asinsspiedienu, varbūt iedzer glāzi ūdens vai tējas, domādams, ka tas palīdzēs. Sākumā viņam pat prātā neienāk, ka varētu būt otra galējība – ka šoreiz asinsspiediens ir nevis nokritis vēl zemāk, bet paaugstinājies. Augsts asinsspiediens, protams, jākorrigē. Šajā brīdī, kad asinsspiediens pārkāpj sarkano līniju, viss iepriekšējās dzīves bonuss tiek dzēsts un zemā asinsspiediena priekšrocības zaudētas. Risks piedzīvot infarktu vai insultu kļūst tikpat liels kā katram cilvēkam ar paaugstinātu asinsspiedienu.

– Esmu dzirdējusi arī par nakts bedrēm... Kas tās tādas?

– Normāli zemāks asinsspiediens ir naktī, kad mēs atrodamies horizontālā pozīcijā, jo tad organismam vieglāk nodrošināt asinscirkulāciju. Dienā spiediens ir nedaudz augstāks. Normāli šai starpībai starp dienas un nakts asinsspiedienu ir jābūt apmēram 10–20 procen-

Kafija palīdz tiem, kas to dzer reti. Un efekts uz asinsspiediena paaugstināšanos ir ļoti īslaicīgs.

tus lielai. Taču gadās, ka šīs tā dēvētās nakts bedres ir ļoti izteiktas. Protams, cilvēks guļ un pats to nepamana. Bieži vien nakts bedre ir gan medikamentu ietekmē, gan ilgstoša, dziļa stresa dēļ. Pa dienu cilvēks visu laiku ir aktivizēts, nervu sistēma viņu nemitīgi uzlādē ar stresa hormoniem, spiediens ir diezgan augsts, un mēs izrakstām zāles, cenšamies korigēt dienas asinsspiedienu. Naktī cilvēks iemieg, un beidzot, kad visas dienas problēmas ir tālu prom, viņš var atslābināties un tad notiek šīs pārāk izteiktās asinsspiediena krišanas epizodes naktī. Savukārt pa dienu varētu būt rikošets, jo organisms pamostas, pa nakti ir bijis ļoti zems asinsspiediens, galvas smadzenēm tika piegādāts ma-

GALVENĀS hipotonijas formas

KONSTITUCIONĀLĀ hipotonija. Pamatā to nosaka cilvēka iedzimto īpašību un noslieču summa. Galvenā pastāvīgā zema asinsspiediena forma. Asinsvadu nervu konstitucionāli nepareizas regulācijas rezultātā asinsvadi ir tik plaši izplesti, ka no sirds izgrūsto asiņu daudzuma nepietiek, lai uzturētu normālu asinsspiedienu.

SIMPTOMĀTISKĀ hipotonija jeb sekundārā hipotonija. Sekas kādai citai slimībai, kas ietekmē asinsspiedienu un asinsrites regulāciju. Cēloņi var būt samērā nekaitīgi vai arī ļoti nozīmīgi.

ORTOSTATISKĀ hipotonija. Parādās, cilvēkam no guļus stāvokļa pieceļoties stāvus vai arī pēc ilgstošas stāvēšanas.

zāk skābekļa, un organisms, lai kompensētu nakts epizodi, pats sevi atkal uzkurina, un – sanāk apburtais loks. Tāpēc es saviem pacientiem ar hipertensiju, kad viņi sūdzas par vārgumu dienā pie normāla asinsspiediena, veicu spiediena monitorēšanu, lai paskatītos, kāds ir asinsspiediena sadalī-

(augšējais) asinsspiediens ir no 90 līdz 120 mmHg, bet diastoliskais (apakšējais) spiediens varētu svārstīties robežās no 60 līdz 70 un pat līdz 80 mmHg. Tas būtu normāli. Ja spiediens pārāk bieži nokrītas zems un parādās kaut kādas sūdzības, tad jāvērsas pie speciālista un jāmeklē iemesls. Ir jāveic ehokardiogrāfija sirdij, jāpaskatās, kā darbojas sirds vārstuļi, jāuztaisa parastā kardiogramma. Jānodod asins analīzes, jāprecizē, kā darbojas nieres un vai ir pietiekami labs hemoglobīna daudzums asinīs. Un, kamēr cilvēks izmeklējas, lai noskaidrotu, kāpēc asinsspiediens ir pazemināts, jāievēro dažas elementāras lietas.

1. Lieto daudz šķidruma, līdz diviem litriem ūdens dienā. Tikai jāskatās, lai nepieaug tūska un lai neparādās elpas trūkums. Jo bieži vien asinsspiediena pazemināšanās ir arī sirds mazspējas pacientiem.

2. Drīkst atļauties lietot nedaudz vairāk sāls uzturā, bet atkal jāpaseko līdzī, lai neveidojas tūska uz kājām, sejas un rokām.

3. Velc kompresijas zeķes.

4. Centies sportot.

5. Nemaini strauji pozīcijas.

Centies ilgi nestāvēt uz vietas, jo tas arī var provocēt spiediena krišanos un ģiboni.

6. Nenodarbojies ar pašārstēšanos – vērsies pie ārsta.♥

jums visas diennakts laikā. Tas palīdz arī piekorigēt ārstēšanu ar medikamentiem, ieteikt dzīves veida izmaiņas. Varbūt, lai nodrošinātu normālu asinsspiedienu, cilvēkam vienkārši jānomaina darbavieta.

– Tā – vienkārši?!

– Īstenībā, ja ņem vērā veselības problēmas, kas saistītas ar hronisku stresu, labāk nomainīt darbavietu, nekā nemitīgi lietot medikamentus.

– Un kāds ir sausais atlikums no visas šīs sarunas? Vārdu sakot, nav ko uztraukties par savu zemo asinsspiedienu, tikai jāzina dažas lietas...

– Jā. Ka zems asinsspiediens var būt normāls, ja tas ir, kā medicīnā saka, asimptomātisks, nav nekādu traucējošu izpausmju. Ka normāls sistoliskais