

Indra, Ievas
Veselības
žurnāliste.

Profesors
Andris Skride.

Mēri asinsspiedienu pareizi!

Tev regulāri jākontrolē spiediens? Nepieļauj kļūdas!

Rāda un stāsta:



Dr. med. ANDRIS SKRIDE

- Kardiologs un invazīvais kardiologs P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centrā.
- Pacientus pieņem arī Profesora Skrides Sirds klīnikā.
- Rīgas Stradiņa universitātes Iekšējās slimību katedras asociētais profesors.

Zināt savus asinsspiediena rādītājus ir svarīgi ikvienai, jo to jau tu zini, ka paaugstināts spiediens bojā asinsvadus. Veselam cilvēkam, kam ir ideāls spiediens 120/80 mmHg un nav nekādu sūdzību, pietiks to izmērīt reizi gadā pie ģimenes ārsta. **Taču hipertensijas slimniekiem ieteicams asinsspiediena mērāmo aparātu iegādāties lietošanai mājās.** Reizēm tas var pat glābt dzīvību! Tad izpaliks arī tā sauktais baltā halāta sindroms, kad ārsta kabinetā tev uztraukuma dēļ asinsspiediens ir augstāks nekā ikdienā.

Kādu aparātu pirkt?

- Visērtākais lietošanai mājās ir **automātiskais** asinsspiediena mērāmais aparāts, taču tas **var būt neprecīzs, ja ir aritmija.**
- Priekšroka jādod mērītājam, kura manšeti liek uz augšdelma. Aparāti, kuriem to

novieto **uz apakšdelma**, mēdz būt neprecīzāki.

- **Mehāniskais** asinsspiediena mērāmais aparāts atšķirībā no automātiskā neuzrāda pulsu, taču to iespējams saskaitīt pašai – tas ir tik vienkārši!

Tātad – ar ko sākt?

1. Pirms asinsspiediena mērīšanas pačurā!
2. Pusstundu pirms mērīšanas nedzer kafiju, kolu un tēju – dzērienus, kas satur kofeīnu –, kā arī nelieto alkoholu.
3. Mēri spiedienu vismaz pusstundu pēc ēšanas, ko īpaši svarīgi ievērot, ja baudīta trekna maltīte.
4. Nemēri spiedienu uzreiz pēc fiziskām aktivitātēm un pat pēc strauju kustību veikšanas, piemēram, steigšanās augšup pa kāpnēm.
5. Piecas līdz desmit minūtes pirms mērīšanas mierīgi pasēdi un atpūties, lai pilnībā atslābinātos.
6. Pusstundu pirms mērīša-

nas atturies no zāļu lietošanas, piemēram, asinsspiedienu var paaugstināt adrenalīnu saturoši deguna pilieni un pretklepus līdzekļi.

7. Stundu pirms mērīšanas nesmēķē – nikotīns diezgan izteikti paaugstina asinsspiedienu.

8. Mērīšanas laikā atbalsti muguru pret krēsla atzveltni, atbalsties ar abām kājām pret grīdu un tās nesakrusto, kā arī nesarunājies. Nu ko – varam sākt!

Asinsspiediena mērāmo aparātu reizi gadā nepieciešams kalibrēt, kas nozīmē, ka to salīdzina ar kalibrētu ierīci. Aparātus pārbaudei var nodot Latvijas Nacionālajā metroloģijas centrā Rīgā, Daugavpili, Liepājā.

Pielikums ASINSSPIEDIENS 2026 13