



Labdien!

Man ir 70 gadu, un mokos ar zemu asinsspiedienu – ir slābanums, nespēks, grūti pastrādāt. Dienās augšējais spiediens gan uzlec nedaudz pāri 100, bet apakšējais vienmēr ir zems – līdz 60. Pulss – 70–80 sitieni minūtē. Kafija, kā teica ģimenes ārsts, spiedienu nepaceļot, tikai vēl vairāk paātrina pulsu. Dakteris saka: spiediens man tāds no vecuma, jo paplašināti asinsvadi. Ko lai daru? Varbūt ir kāda izeja?

Irēna

Omei ZEMS asinsspiediens

Labāk zems, nekā augsts

Pirmkārt, medicīniski par zemu asinsspiedienu jeb hipotensiju uzskata tādu spiedienu, kas ir zem 90/60 mmHg. No tāda viedokļa raugoties, 100/60–70 mmHg ir gluži normāls asinsspiediens, par ko nebūtu jāuztraucas. Patiesībā zems asinsspiediens ir iemesls tevī pat mazliet apsveikt, jo mūsdienās lielākā nelaime dažādos vecumos ir tieši paaug-

stināts asinsspiediens, no kā savukārt rodas citas nopietnas nepatīkšanas. Tādā ziņā tu vari atviegloti uzelpot!

Otrs – asinsspiediena skaitļi jāvērtē kontekstā. Proti, vai tāds asinsspiediens tev bijis visu dzīvi; vai kādam ģimenē, piemēram, taviem vecākiem, māsām, brāļiem, tas bijis līdzīgs; vai tu lieto kādus medikamentus, kam piemīt tieksme pazemināt asinsspiedienu; kāds ir tavs dzīves ritms – cik aktīva esi

ikdienā, kādi ir tavi ēšanas un šķidruma lietošanas paradumi. Tam visam ir nozīme!

Kad tu pēdējoreiz padzēries?

Kas attiecas uz jēdzienu – *zems asinsspiediens no vecuma*... Tā domāt ir aplamī, jo patiesībā ir gluži pretēji – no pieredzes zinu, ka vecākiem cilvēkiem bieži ir tieši paaugstināts asinsspiediens. Tāpēc tā apgalvot tiešām nebūtu īsti

Un tipiski – viņu uztrauc, ka ir liels nespēks, trūkst dukas kaut ko darīt.

skaidro:



Dr. med. KĀRLIS TRUŠINSKIS

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

labi. Toties – vecumā zemam asinsspiedienam var būt savi, tā teikt, palaidējfaktori.

Varbūt izklausās pārāk vienkārši, bet viens no populārākajiem iemesliem, kādēļ senioriem pazeminās asinsspiediens, un jo īpaši vasarā, ir nepietiekama šķidruma uzņemšana. Tu, iespējams, izmanto gada saulaino vasaru un augu dienu rosies dārzā, un vienkārši aizmirsti, ka jāpadzēras. Turklāt cilvēkiem gados tīri fizioloģiski ir samazināta slāpju sajūta, tāpēc par ūdens dzeršanu sev visu laiku speciāli jāatgādina. Rezultātā, ja šķidruma organismā ir par maz, sākas atūdeņošanās (dehidratācija), līdz ar to arī cirkulējošo asiņu tilpums organismā samazinās un tādēļ pazeminās arī asinsspiediens. Šādās situācijās ir tipiski, ka pulss ir nedaudz paaugstināts, jo asinsrites sistēma cenšas kompensēt pazemināto spiedienu. Tāpat arī regulāra ēdienreīžu izlaišana var veicināt cukura līmeņa krišanos asinīs un līdz ar to paķēdīti – arī asinsspiediena lejupslīdi. Tāpēc, lūdzu, atceries padomāt ne tikai par bērniem un mazbērniem, bet arī par sevi – regulāri padzēries, ieturi maltīti, kaut ko uzkod starp ikdienas darbiem.

Arī no zālēm

Ir virkne medikamentu, kas spēj ietekmēt asinsspiedienu... Piemēram, urīndzenošās zāles, vīriešiem preparāti prostatas ārstēšanai un viāgras tipa medikamenti, ko kungiem izraksta erektilās disfunkcijas ārstēšanai. Vēl viena tipiska situācija – lietojot zāles pret augstu asinsspiedienu, svarīgi ir nesamazināt par daudz, respektīvi, zem 120 mmHg. Arī medikamentiem, ko lieto sirds mazspējas un aritmiju ārstēšanai, bieži mēdz būt tendence pazemināt asinsspiedienu. Bet – šīs problēmas ir risināmas, sadarbojoties ar savu kardiologu vai ģimenes ārstu.

Ja tu lieto kādas zāles, es tev ieteiktu ieviest savu

1. KUSTIES! Izmanto brīnšķīgo laiku un, ja tev nav dārza, kur rosīties, dodies ārā vienkārši staigāt – ar draudzeni, ar mazbērniem, ar suņuku, ar nūjām... Vienalga kā – vienkārši kusties, elpo svaigu gaisu, un arī tas tiks asinsvadiem tonizēties, uzlabos asinsriti, un spiediens var mazliet paaugstināties. Arī vingrošana nāktu par labu tavam asinsspiedienam. Tikai dari to ar mēru, neforsē, lai nedabūtu sirdsklauves!

2. PATRENĒ ASINSVADUS. Kā to darīt? Paņēmiens par brīvu velti – kontrastduša. Reizēm zems asinsspiediens saistīts ar asinsvadu tonusa zudumu, un to var labi pastimulēt, liekot asinsvadiem pastrādāt, sašaurinoties un paplašinoties, – piemēram, trīs minūtes dušojies, cik vien vari izturēt siltā ūdenī, bet nākamās trīs – pakāpeniski laid sev virsū

IETEIKUMI, kā mazināt nespēku

vēsu ūdeni. Ar katru dienu tādas kūres vari padarīt ilgākas.

3. KOFEĪNU SATUROŠI DZĒRIENI. Lai gan tavs ģimenes ārsts norādīja, ka kafija neveicina asinsspiediena paaugstināšanos, kaut ko jau tajā esošais kofeīns tomēr dara. Turklāt kafija nav vienīgais kofeīnu saturošais produkts – to satur arī melnā un zaļā tēja, šokolāde, kola. Tiesa, kola vienlaikus ir arī cukura bumba, tāpēc ar to jāuzmanās. Enerģijas dzērieni vairāk paaugstina pulsa biežumu, tāpēc tavā situācijā tos es tiešām neieteiktu.

4. AUGU VALSTS PREPARĀTI. Pastimulēt asinsspiedienu var palīdzēt ginka, žeņšeņa preparāti, arī fitoterapija un homeopātija. Mēģini atrast to, kas palīdz justies labi tieši tev, bet – tikai ar noteikumu, ka lieto arī citas, zinātniski pierādītas, ārsta izrakstītās zāles.

asinsspiediena un pulsa dienasgrāmatu un nedēļu divas reizes (vislabāk – no rīta pamostoties un vakarā, ejot pie miera) katru dienu vienā un tajā pašā laikā veikt mērījumus, un pierakstīt tos. Pēc mērījumu rezultātiem ārsts

varētu redzēt, kas jāpamaina zāļu devās – varbūt tabletes vietā jādzer pustabletīte, lai asinsspiediens nesamazinātos tik strauji. Tas viss ir izdarāms, ja pacients un ārsts sadarbojas kā komanda.

Citi iemesli + ko pārbaudīt

► Ja tev ir nespēks, vājums un, pamainot šķidruma uzņemšanas paradumus, situācija neuzlabojas, es ieteiktu noskaidrot, kāds ir tavs **hemoglobīna un feritīna jeb dzelzs rezervju līmenis asinīs**. Proti, nodot asinsanalīzes! Reizēm aiz tādiem nevainīgiem simptomiem kā nogurums, nespēks un zems asinsspiediens slēpjas mazasinība, arī slēpta iekšēja asiņošana.

► Tāpat būtu svarīgi noskaidrot, vai kaut kur fonā nav **endokrīni traucējumi, piemēram, pazemināta vairogdziedzera funkcija vai izmainīta virsnieru dziedzera darbība**, kam arī ir sava loma asinsspiediena regulācijā. Tāpēc būtu labi nodot asinsanalīzes, lai pārbaudītu vairogdziedzera hormona TSH koncentrāciju un virsnieru hormona līmeni asinīs.

► Nevajadzētu aizmirst par **cukura līmeni asinīs** – jānoskaidro, vai nav sācis attīstīties cukura diabēts, kam ir cieša saistība ar asinsspiedienu.

► Retāk, bet tomēr – **asinsspiedienam pazemināt var arī smagas alerģiskas reakcijas, iekaisīgi procesi organismā**.

► Kas attiecas uz kardioloģiskām vainām – būtu labi, ja ģimenes ārsts savu sirsnīgu izklausītu ar fonendoskopu, jo zems asinsspiediens var būt saistīts arī ar **sirds aortālā vārstuļa problēmām**. Normālā situācijā vārstulim būtu jānoslēdzas, lai nelaistu sirdī atpakaļ asinis, ko tā izpumpē, – ja vārstulis neslēdzas, kā nākas, spiediens ir zems, jo asinis nonāk atpakaļ sirdī, nevis asinsritē. Iz klausot krūtīs, to var dzirdēt kā troksni. Tādā gadījumā ārsts tevi var nosūtīt arī uz sirds izmeklēšanu ar ultraskaņu – ehokardiogrāfiju.

Šīs lietas ieviestu skaidrību, vai par pašreizējo asinsspiedienu ir vērts uztraukties vai arī var likties mierā un dzīvot tik nost! Ja neko no tā, ko tikko nosaucu, pēc pārbaudēm nevari attiecināt uz sevi, tad, visticamāk, tāds asinsspiediens konkrēti tev ir fizioloģiska norma – tava organisma īpatnība. Un, ja tu jūties daudz maz labi, speciāli nekas nav jāārstē! ♥



Daži SIMPTOMI, ko neatstāt bez ievērības

→ Ja allaž bijis paaugstināts asinsspiediens, bet pēkšņi tas kļūst zems.

→ Ja kombinācijā ar zemu asinsspiedienu ir reiboņi, ģīboņi, slikta dūša, vemšana.

→ Ja papildus zemam asinsspiedienam ir kritiski zems pulss – zem 50 sitieniem minūtē.

→ Ja starpība starp augšējo un apakšējo asinsspiedienu ir lielāka par 50–60 mmHg. Tas var liecināt par asinsvadu elasticitātes samazināšanos.