

Vai savas ASINSSPIEDIENA ZĀLES es dzeru pareizi?

Ir, ir vērts sev to pavaicāt. Jo nav taču jēgas zāles lietot tikai tāpēc, ka KĀDS tā vēlas – ģimenes ārsts, kardiologs, meita, mazmeita... Nē, spiediena zāles jālieto tev pašai sevis dēļ un lai būtu optimāls efekts!

skaidro:



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 Iekšējā slimību katedras asociētais profesors.

8
būtiski
jautājumi

1. Kad asinsspiediena zāles labāk dzert – pirms ēšanas vai pēc ēšanas, no rīta vai vakarā? Cik būtiski ir ievērot vienu un to pašu laiku?

Vairumu asinsspiediena zāļu tiek ieteikts lietot vienreiz dienā, un to vislabāk darīt vienā un tajā pašā laikā, lai nodrošinātu stabilu asinsspiediena kontroli un zāļu efektivitāti.

Mūsdienās asinsspiediena ārstēšana, kas sastāv no divu vai trīs medikamentu kombinācijas, notur asinsspiedienu vajadzīgā līmenī 24–36 stundas. Jāņem vērā arī fakts, ka cilvēkam gados, visticamāk, ir izteiktāka asinsvadu ateroskleroze, līdz ar to asinsvadi vairs nebūs tik elastīgi kā jaunībā. Tātad pastāv lielāka varbūtība, ka, pēkšņi pārāk strauji paaugstinoties spiedienam, var notikt pastiprināts asinsvadu bojājums. Lūk, tāpēc ir svarīgi, lai nenotiktu straujas spiediena svārstības, jāuztur daudz maz vienāds spiediens. Proti, jāpānāk, lai asinsspiediens dienas laikā mainītos nevis kā asi zāģa zobī, bet līgani un ne vairāk par 20 mmHg. Arī tāpēc ir ļoti pre-

cīzi, regulāri jālieto asinsspiediena samazinošās zāles, jo tās šo līganumu nodrošina.

Vairums ārstu iesaka asinsspiediena zāles lietot no rīta, tukšā dūšā, vismaz pusstundu pirms ēšanas, jo tad tās vislabāk uzsūcas. Tomēr, ja zāles rada kuņģa kairinājumu, tās var lietot kopā ar pārtiku, lai mazinātu blakusparādību risku.

2. Vai ir kādas zāles, kuras nav ieteicams lietot kopā ar asinsspiedienu mazinošiem medikamentiem? Cik ilga pauze starp tām jāievēro?

Pastāv vairāki medikamenti un aktīvās vielas, ar kurām kopā lietojot asinsspiediena

zāles var rasties nevēlamas blakusparādības vai samazinās spiediena zāļu efektivitāte. Šī iemesla dēļ svarīgi informēt ārstu par VISIEM medikamentiem, vitamīniem, uztura bagātinātājiem un citām piedevām, kuras tiek lietotas, lai ārsts varētu noteikt piemērotu asinsspiediena zāļu terapiju.

No tādiem populāriem medikamentiem, kas var pasliktināt asinsspiediena kontroli, ir dažādi pretsāpju un pretiekaisuma medikamenti – piemēram, ibumetīns, diklofenaks un tamlīdzīgi. Lietojot tos bieži un lielās devās, šīs zāles sekmē asinsspiediena paaugstināšanos. Vēlams izvairīties no līdzīgām zālēm, kas iedarbojas uz centrālo nervu sistēmu,



piemēram, no nomierinošiem līdzekļiem, miegazālēm, kā arī zālēm, kas tiek lietotas citu iemeslu dēļ, taču spēj samazināt asinsspiedienu, piemēram, tādi ir daži antidepresanti. Dzerot asinsspiediena medikamentus, jāizvairās no tādiem dekongestantiem jeb pretiesnu līdzekļiem kā pseidoefedrīns. Starp šiem medikamentiem būtu jāievēro vismaz 8 stundu intervāls. No augu valsts produktiem asinsspiediena paaugstināšanas līderis ir ženšeņs, tas diezgan bieži ir iekļauts minerālvielu un vitamīnu kompleksu sastāvā. Vēl jāuzmanās, lietojot ginku, eleiterokoku, asinszāli, arniku, greipfrūtu, efedru, gvarānu, lakricu. Šie augi mēdz būt klepus zāļu sastāvā.

3. Kuri pārtikas produkti ietekmē asinsspiediena zāļu efektivitāti?

Jā, uzturs ar augstu sāls saturu var palielināt asinsspiedienu un samazināt zāļu efektivitāti. Tāpat arī liela daudzuma greipfrūtu sulas lietošana spēj ietekmēt noteiktas asinsspiediena zāles, jo tā var iedarboties uz medikamenta metabolismu organismā.

Zinātniskie pētījumi liecina, ka īslaicīgu asinsspiediena paaugstināšanos spēj izraisīt 200–300 miligramu liela kofeīna deva. Tātad – ja aprobežosies ar trim nelielām kafijas tasītēm dienā, risks būtiski nepieaugs. Lai pārliecinātos, kā kafija ietekmē tieši tavu asinsspiedienu, izmēri to aptuveni pusstundu pirms tās lietošanas un pusstundu pēc tam. Kafiju dzerot regulāri, organisms pie tās parasti pierod, tātad ietekmē mazāk. Savukārt ļoti jāuzmanās ar enerģijas dzērieniem, jo tajos ir liela kofeīna deva – vidēji ekvivalenta astoņām tasītēm kafijas. Ceru, ka tu ne kafiju, ne enerģijas dzērienus neuzdzer virsū zālēm pret augstu asinsspiedienu! Jo tad medi-

kamenta efekts var izpalikt. Asinsspiedienu pazeminošās zāles tāpat kā citi medikamenti jālieto kopā ar ūdeni. Efektivitāti uzlabos arī veselīgs un sabalansēts uzturs, piemēram, Vidusjūras stila diēta.

4. Kā rīkoties, ja konkrētajā dienā pretspiediena zāles aizmirsies iedzert?

Tad izdari to pēc iespējas ātrāk – ja vēl nav pienācis nākamais tabletes lietošanas

Asinsspiedienu pazeminošajām tabletēm virsū jāuzdzer ūdens, nekas cits!

laiks. Ja tas jau tuvojās – atlikušas vien 3–4 stundas, tad labāk izlaist zaudēto devu un iedzert nākamo plānoto devu parastajā laikā.

Svarīgi ievērot, ka nekādā gadījumā nedrīkst lietot divkārtšu zāļu devu, lai kompensētu iepriekš aizmirsto. Tas var būt bīstami un palielināt blakusparādību risku. Ja tev pārāk bieži aizmirstas iedzert asinsspiediena zāles, aprunājies par to ar savu ārstu, lai izvēlētos piemērotāku lietošanas shēmu vai meklētu citus veidus, kā varētu sev palīdzēt atcerēties iedzert zāles. Piemēram, izmantot atgādinājumu viedtālruni vai speciālu lietotni.

5. Vasarā, kad ir karsts laiks, asinsspiediens izmainās. Vai drīkst patī palielināt zāļu devu?

Vasarā, īpaši karstā un mitrā laikā, organismam tiek radīta papildu slodze, un tas var ietekmēt asinsspiedienu. Ieteicams izvēlēties piemērotu apģērbu, valkāt atbilstošus apavus, regulāri dzert ūdeni, lai novērstu atūdeņošanos, regulāri mērit asinsspiedienu un

informēt ārstu par jebkādam ievērojamām izmaiņām.

Ja ir izrakstītas asinsspiediena zāles un pēc mērījumiem konstatē, ka spiediens pazeminājies pārāk daudz, sazinies ar ārstu, lai saņemtu padomu par turpmāko rīcību. Nebūtu ieteicams palielināt zāļu devu pašai, jo tas var būt bīstami un var palielināt blakusparādību risku. Tāpat liela kļūda būtu – ja, tiklīdz konstatē, ka no zāļu lietošanas asinsspiediens normalizējies un jūties labi, tu tās pārtraukti lietot, savukārt, kad spiediens atkal paaugstinās, zāles atsāktu lietot. Tā mētaties nedrīkst, jo atsitiena efekts ir daudzkārt lielāks, un tajā brīdī, kad tu sāksi lietot ārsta izrakstītās tabletes, var gadīties, ka tās vairs nepalīdz. Tāpēc hipertensijas pacientiem medikamentu lietošanas pārtraukšana ir kategoriski aizliegta! Ja tiek mazinātas vai palielinātas devas, tas jādara kopā ar ārstējošo ārstu, nevis pašai tablete jāpārdala uz pusēm vai jāņem divas!

6. Kas liecina par to, ka izrakstītās zāles neder?

Pirmkārt, ja asinsspiediens nepazeminās līdz vēlamajam līmenim, lai gan zāles tiek lietotas, kā dakteris sacījis.

Zāles ieņem katru dienu vienā un tajā pašā laikā, lai spiediens mainītos līgani, nevis kā asi zāģa zobi.

Otrkārt, ja zāļu lietošanas laikā parādās blakusparādības, piemēram, galvassāpes, reiboni, slikta dūša, apetītes trūkums vai nogurums. Ja zāles izraisa nepatīkamas sajūtas, piemēram, sliktu dūšu, vēdera uzpūšanos vai caureju, arī tā var būt pazīme, ka šīs zāles neder. Šādos gadījumos jākonsultējas ar ārstu, kas no-

skaidros, vai konkrētās zāles neder vispār vai arī jāpielāgo deva.

7. Kādas blaknes pretspiediena zālēm skaitās norma un kas vairs ne?

Dažas no visbiežāk sastopamajām blaknēm ir galvassāpes, reibonis un apjukums, slikta dūša un vemšana, nespēks un nogurums, miega traucējumi, depresija un nemiers, kāju pietūkums, kairinājums, sausa mute un acu problēmas. Vairums no tām parasti ir vieglas pakāpes un pagaidu un izzūd, turpinot lietot zāles. Tomēr, ja blaknes kļūst intensīvākas vai ielgst, svarīgi par tām ziņot savam ārstam. Ja tiek novērotas ļoti smagas blaknes, piemēram, elpas trūkums, stipras sāpes krūtīs vai smags pietūkums, nekavējoties jāmeklē medicīniskā palīdzība.

Medikamentu blaknes var ietekmēt cilvēkus dažādi, nav vienas pareizas atbildes uz jautājumu, kas skaitās norma un kas ne. Bet, ja blaknes ir smagas un apgrūtina ikdienas dzīvi, svarīgi tās pārrunāt ar savu ārstu un apsvērt iespēju pielāgot devu vai zāles mainīt. Piemēram, no angiotensīna konvertējošā enzīma inhibitoru jeb *prilu* grupas medikamentiem ne visiem, bet apmēram katram desmitajam pacientam var rasties klepus. No tā, kā saka, neviens nav nomiris, un tomēr ir nepatīkami, ja tev visu laiku iemiegot vai guļot jāklepo... Tādā gadījumā nevajag mainīt vienu *prilu* pret otru *prilu* – nē, tad jāizvēlas zāles no kādas citas medikamentu grupas. Risinājums vienmēr ir atrodams.

8. Kam pienākas asinsspiediena zāles ar valsts kompensāciju?

Kad diagnosticēta arteriālā hipertensija, pienākas 75–100 procentu liels valsts līdzmaksājums par asinsspiediena zālēm. ♥