

Iepazīsties ar augstu asinsspiedienu



Augsts asinsspiediens ir lielākais zināmais invaliditātes un priekšlaicīgas nāves cēlonis AK sakarā ar insultu, sirdstrieku un sirdsslimībām. Vienam no trim pieaugušajiem AK ir augsts asinsspiediens, un katru dienu 350 cilvēkiem ir šī stāvokļa izraisīts novēršams insults vai sirdstrieka.

Kas ir asinsspiediens?

Kad jūsu sirds sitas, tā sūknē asinis pa jūsu ķermeni, lai dotu tam nepieciešamo enerģiju un skābekli. Asinīm plūstot, tās spiež uz asinsvadu sienīgiem. Šī spiediena spēks ir jūsu asinsspiediens.

Asinsspiedienu jūs parasti nejūtat un neievēroat. Vienīgais veids, kā uzzināt, kāds ir jūsu asinsspiediens, ir to izmērīt.

Asinsspiedienu mēra 'dzīvsudraba stabiņa milimetros' (mmHg). Kad jūsu asinsspiediens tiek izmērīts, to pieraksta ar diviem skaitļiem. Piemēram, ja jūsu rādījums ir 120/80mmHg, jūsu asinsspiediens ir '120 uz 80'.

Zemāk redzamā tabula parāda, ko var nozīmēt dažādi rādījumi.



Asinsspiediens rādījums	Ko tas nozīmē	Kas jums jādara
Mazāk kā 120 uz 80	Jūsu asinsspiediens ir normāls un veselīgs	Ievērojiet veselīgu dzīvesveidu, lai saglabātu savu asinsspiedienu šādā līmenī
Starp 121 uz 81 un 139 uz 89	Jūsu asinsspiediens ir nedaudz augstāks kā vajadzētu, jums jācenšas tas pazemināt	Veiciet veselīgas izmaiņas savā dzīvesveidā
140 uz 90, vai augstāks (vairāku nedēļu garumā)	Jums ir augsts asinsspiediens	Mainiet savu dzīvesveidu – konsultējieties ar ārstu vai medmāsu un dzeriet zāles, ko viņi jums izraksta

Kas ir augsts asinsspiediens?

Ja jūsu rādījums pastāvīgi ir 140 uz 90, vai augstāks vairāku nedēļu garumā, jums iespējams, ir augsts asinsspiediens. Jūsu asinsspiediens var būt paaugstināts, ja tikai viens no skaitļiem ir lielāks nekā tam jābūt.

Augstam asinsspiedienam parasti nav pazīmju vai simptomu, Tādēļ vienīgais veids, kā uzzināt, ka jums ir augsts asinsspiediens, ir to izmērīt. Tomēr, viens augsts mērījums ne vienmēr nozīmē, ka jums ir augsts asinsspiediens. Ir daudzi faktori, kas dienas laikā var ietekmēt jūsu asinsspiedienu, tādēļ jums jāredz, vai tas paliek augsts ilgāku laiku.

♥ Kādēļ augsts asinsspiediens ir svarīgs?

Ja jūsu asinsspiediens ir par augstu, tas uzliek papildus slodzi jūsu sirdij un asinsvadiem. Laika gaitā šī papildus slodze var bojāt jūsu ķermeņa orgānus, kas jūs pakļauj veselības problēmu riskam.

Ja jums ir augsts asinsspiediens un jūs to nekontrolējat, tas palielina sirdstriekas un insulta risku.

Augsts asinsspiediens tāpat var izraisīt sirds un nieru slimības, un tas ir cieši saistīts ar dažiem plānprātības veidiem.



Kas izraisa augstu asinsspiedienu?

Lielākajai daļai cilvēku augsto asinsspiedienu neizraisa tikai viens vienīgs iemesls. Mēs precīzi nezinām, kas izraisa augstu asinsspiedienu. Mēs zinām, ka jūsu dzīvesveids var ietekmēt iespējamību, ka jums tas attīstīsies. Jums ir lielāks risks, ja:

- ♥ jūs uzturā lietojat pārāk daudz sāls;
- ♥ jūs neēdat pietiekami daudz augļus un dārzeņus;
- ♥ jūs neesat pietiekami aktīvs;
- ♥ jums ir liekais svars; vai
- ♥ jūs dzerat pārāk daudz alkohola.



Dažiem cilvēkiem augsts asinsspiediens var būt saistīts ar kādu citu medicīnisku stāvokli, piemēram, nieru problēmām. Šiem cilvēkiem medicīniskās problēmas ārstēšana var samazināt asinsspiedienu līdz normālam.

Vēl daži iemesli, kas var ietekmēt jūsu asinsspiedienu

Vecums: novecojot, neveselīga dzīvesveida sekas var sakrāties un jūsu asinsspiediens var palielināties.

Etniskā izcelsme: cilvēki no Āfrikas-Karību jūras salu un Dienvidāzijas sabiedrībām ir pakļauti lielākam augsta asinsspiediena riskam kā citi cilvēki.

Ģimenes vēsture: jūs esat pakļauts lielākam riskam, ja citiem jūsu ģimenes locekļiem ir vai ir bijis augsts asinsspiediens.

Veselīgs dzīvesveids var pazemināt jūsu asinsspiedienu

Ja jūsu asinsspiediens ir pārāk augsts, jūs varat veikt veselīgas izmaiņas savā dzīvesveidā, lai pazeminātu asinsspiedienu. Sekojošas izmaiņas diētā un aktivitātēs var būtiski ietekmēt jūsu asinsspiedienu.

1 Lietojiet uzturā mazāk sāls

Pārāk liels sāls daudzums uzturā paaugstina jūsu asinsspiedienu, tādēļ ir svarīgi patērēt to pēc iespējas mazāk. Lielākā daļa sāls, ko jūs apēdat, nav sāls, ko pievienojat ēdiena, bet gan tas, kas atrodas gatavajos ēdienos, piemēram, maizē, brokastu pārslās un gatavajās maltītēs.

Nepievienojiet sāli ēdienam, kad to gatavojat vai uz galda. Kad iepērkat ēdienu, pārbaudiet etiķetes un, ja vien iespējams, izvēlieties ēdienus ar zemāku sāls saturu.

2 Ēdiet vairāk augļus un dārzeņus

Augļu un dārzeņu ēšana palīdz pazemināt asinsspiedienu. Pieaugušajiem būtu jāapēd vismaz piecas augļu un dārzeņu porcijas katru dienu. Porcija ir 80 grami, vai rupji rēķinot, jūsu dūres lielumā.

Mēģiniet ēst dažādus augļus un dārzeņus. Žāvēti, saldēti un konservēti dārzeņi un augļi ir labi, tikai uzmanieties no tiem pievienotās sāls, cukura un taukiem.



3 Dzeriet mazāk alkohola

Ja jūs lietojat pārāk daudz alkohola, tas ar laiku paaugstinās jūsu asinsspiedienu. Šobrīd ieteiktās robežas ir 14 alkohola vienības vīriešiem un 14 alkohola vienības sievietēm. Viena vienība ir aptuveni puspinte alus vai sidra, maza vīna glāze, vai viens spirtoto dzērienu mēriņš.

Ja jūs ievērojat ieteiktās alkohola patēriņa robežas, jūsu asinsspiedienam nevajadzētu paaugstināties.

4 Uzturiet veselīgu svaru

Svara zaudēšana, ja jums tas ir nepieciešams, palīdzēs pazemināt asinsspiedienu un samazinās veselības problēmu risku. Labākais veids, kā zaudēt svaru, ir izvēlēties zema tauku satura un maz kaloriju ēdienus, un palielināt fizisko aktivitāti. To var izdarīt arī “nesēžoties uz diētas”.

Uzstādiet sev reālistiskus mērķus. Ieviesiet mazas izmaiņas savā diētā un aktivitāšu daudzumā, pie kā varat pieturēties visu mūžu.

5 Kļūstiet aktīvāks

30 minūtes vidējas slodzes treniņa piecas reizes nedēļā saglabās jūsu sirdi veselu, un samazinās jūsu asinsspiedienu. Ja nevarat atrast 30 minūtes dienā, pat neliela aktivitāšu daudzuma palielināšana var palīdzēt.

Padomājiet, kā jūs varat kļūt aktīvāks savā ikdienas dzīvē. Jebkura aktivitāte, kas jūs sasilda un liek nedaudz aizelsties, ir ideāla.



Medikamenti augsta asinsspiediena ārstēšanai

Diētas maiņa un aktīvāka dzīvesveida ievērošana var jums palīdzēt kontrolēt asinsspiedienu, bet tas var arī nepazemināties pietiekami pats no sevi. Iespējams, jums būs nepieciešams lietot zāles, lai to pazeminātu.

Augsta asinsspiediena ārstēšanai pieejams plašs medikamentu klāsts. Lielāko daļu no medikamentiem var sagrupēt sekojošās medikamentu grupās:

- ♥ ACE inhibitori
- ♥ Angiotenzīna receptoru antagonisti
- ♥ Kalcija kanālu blokatori
- ♥ Tiazīda diurētiķi

Ir pieejami arī citi medikamentu veidi, bet šos četrus veidus mūsdienās izmanto visplašāk.

Ārstiem ir vadlīnijas, kas palīdz viņiem izlemēt, kādas zāles lietot, bet pareizo zāļu atrašana var prasīt laiku.

♥ Pareizo medikamentu atrašana

Katrs cilvēks ir atšķirīgs un daži medikamenti var iedarboties labāk uz dažādiem cilvēku veidiem. Zāles, kas labi palīdz draugam vai radniekam, var ne tik labi palīdzēt jums.

Daudzi cilvēki atklāj, ka tikai ar vienām zālēm nav iespējams pazemināt asinsspiedienu. Katra veida medikamenti iedarbojas uz atšķirīgām ķermeņa sistēmām, tādēļ vairāku zāļu lietošanai parasti ir lielāka ietekme uz jūsu asinsspiedienu.





♥ Pilnvērtīga zāļu izmantošana

Augstu asinsspiedienu nevar izārstēt, un ja jums nepieciešams dzert zāles, iespējams, jums tās būs jādzer visu mūžu. Ja pārtrauksiet zāļu dzeršanu, jūsu asinsspiediens atkal pacelsies.

Ir ļoti svarīgi turpināt dzert medikamentus, pat ja jūs nejūtaties nevesels. Uzturot asinsspiedienu pēc iespējas zemāku, jūs aizsargājat savu sirdi un asinsvadus pret bojājumiem un slimībām.



Iestrādājiet zāles savā ikdienas ritmā – dzeriet tās katru dienu vienā laikā, un to dzeršanu pārvērtiet par ieradumu. Tas jums ļaus pilnvērtīgi izmantot zāļu sniegto efektu.

♥ Kopīgs darbs ar ārstu vai māsiņu

Jūsu ārsts vai māsiņa gribēs jūs atkal redzēt relatīvi ātri pēc jauno zāļu lietošanas sākuma. Tas vajadzīgs, lai pārliecinātos, ka zāles jums ir piemērotas un ka jūs nejūtat blaknes.

Ja sākat justies savādāk pēc jauna medikamenta lietošanas sākuma, apskatiet blakņu sarakstu lapiņā, kas nāk kopā ar medikamentu. Bet lietderīgāk varētu būt runāt ar ārstu vai māsiņu, vai aptiekāru. Viņi ir profesionāļi un var dot jums padomu.



Ja jūs piedzīvojat blaknes no medikamentiem, jūsu ārsts vai māsiņa var mainīt zāļu devas, vai izmēģināt citas zāles, kas jums varētu palīdzēt labāk.



Asinsspiediena mērīšana mājās

Jums varētu būt noderīgi mērīt savu asinsspiedienu mājās starp vizītēm pie ārsta vai māsiņas. Tas var būt patiešām noderīgs veids, ka redzēts, kāds ir jūsu asinsspiediens ikdienā.

Parunājiet ar savu ārstu vai māsiņu par asinsspiediena mērīšanu mājās. Viņiem varētu interesēt, kāds ir jūsu asinsspiediens, kad jūs neatrodaties klīnikā.

♥ Asinsspiediena mērītāji

Ja jūs vēlaties mērīt savu asinsspiedienu mājās, ir svarīgi izvēlēties pareizo mērītāju. Mērītāji, kas jāliek uz augšdelma, parasti ir precīzāki un noturīgāki.

Lai kādu mērītāju jūs neizvēlētos, pārlicinieties, ka tas ir "klīniski apstiprināts". Tas nozīmē, ka tas ir pārbaudīts un sniedz uzticamus rezultātus.



♥ Kad un kā mērīt asinsspiedienu

Lūdziet padomu ārstam vai māsiņai par to, cik bieži pārbaudīt asinsspiedienu. Nav slikti sākumā pārbaudi veikt regulāri, bet turpmāk to darīt retāk.

Mēģiniet mērīt asinsspiedienu vienā un tajā pašā dienas laikā, kad jūsu ķermenis ir atbrīvojies. Mēģiniet pārlicināties, ka jūs salīdzināt 'līdzīgu ar līdzīgu'.

Asinsspiediena mērīšana mājās nav piemērota visiem. Ja jūs saprotat, ka tas jūs padara uztrauktākus par savu asinsspiedienu, parunājiet ar ārstu vai māsiņu.

'MAN NEBIJA NE JAUSMAS': TOMA STĀSTS

Tai vajadzēja būt parastai asinsspiediena pārbaudei. Mēs grasījāmies rīkot pasākumu par asinsspiedienu un man lūdza, lai es pirmais pārbaudu savu asinsspiedienu.

Kad man pārbaudīja asinsspiedienu, māsiņa uz mani paskatījās ar skatienu, pilnu šoka un uztraukuma. "Es domāju, jums jāiet pie sava ārsta - tūlīt pat," viņa teica.



Līdz pat tam brīdim man nebija ne jausmas, ka kaut kas nav kārtībā. Man bija 62 gadi, jutos labi un centos darīt lietas, ko darīju, kad biju 30 gadus jaunāks. Labi, man bija nedaudz liekā svara, bet kuram tad nav?

"Bet es neko nejūtu," es teicu. "Jā," viņa paskaidroja, "tādēļ jau to sauc par kluso slepkavu."

Par šo bukletu

Ja jums ir augsts asinsspiediens, šis buklets ir domāts tieši jums. Tas ir sarakstīts, lai sniegtu jums pamata informāciju par asinsspiedienu, par sadzīvošanu ar augstu asinsspiedienu. Tajā atradīsiet informāciju par:

- ♥ **Ko īsti nozīmē augsts asinsspiediens**
- ♥ **Kam ir augsts asinsspiediens un kādēļ**
- ♥ **Dzīvesveida izmaiņām, lai samazinātu asinsspiedienu**
- ♥ **Medikamentiem augsta asinsspiediena ārstēšanai**

Šis buklets ir sarakstīts ar to cilvēku, kam ir augsts asinsspiediens un šīs nozares profesionāļu palīdzību. Tas ir radīts, lai sniegtu jums nepieciešamo informāciju, kas palīdzētu izdarīt pareizās izvēles.

Par Blood Pressure UK

Blood Pressure UK (Asinsspiediena asociācija) ir AK labdarības organizācija, kas strādā, lai pazeminātu nācīgas asinsspiedienu, lai novērstu invaliditāti un priekšlaicīgu nāvi no insultiem, sirdstrikām un sirds slimībām. Mēs to paveicam, veicinot sapratni par augsta asinsspiediena nozīmīgumu starp visiem sabiedrības locekļiem, riskam pakļautajiem cilvēkiem un veselības aprūpes profesionāļiem. Mēs palīdzam un atbalstam cilvēkus, kas sadzīvo ar augstu asinsspiedienu, un tos, kuri ir pakļauti augsta asinsspiediena attīstības riskam. Ar savām kampaņām mēs dodam cilvēkiem ar augstu asinsspiedienu iespēju runāt, lai viņi saņemtu vislabāko aprūpi.

Blood Pressure UK ir reģistrēta labdarības organizācija un mēs paļaujamies uz ziedojumiem, kas mums palīdz turpināt darbu. Mēs būtu ārkārtīgi pateicīgi par jebkuru ziedojumu, ko jūs varētu veikt šī bukleta izdošanas izmaksām.

Blood Pressure UK
Wolfson Institute
Charterhouse Square
London EC1M 6BQ

www.bloodpressureuk.org

☎ +44 020 7882 6255/6218



LOTTERY FUNDED



**Blood Pressure
Association**
the blood pressure charity

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531