

Profilaktikos priemonės

- Reguliariai mankštintis – bent 30 min. kasdien tris ar daugiau kartų per savaitę.
- Mažinti suvartojamos druskos kiekį (< 3 g per parą – 1 arbatinis šaukštelis).
- Mažinti gyvulinės kilmės riebalų kiekį.
- Valgyti daugiau šviežių vaisių ir daržovių.



- Sočiuosius riebalus patartina keisti nesočiaisiais, augaliniais riebalais: alyvų, rapsų, kukurūzų, saulėgražų aliejus.
- Vartoti kuo daugiau produktų, turinčių omega-3 riebiųjų rūgščių: upėtakis, vėgėlė, kalmarai, austrės, šaltųjų jūrų žuvis (menkė, lašiša, plekšnė, tunas).
- Liesa mėsa, triušiena, žvėriena, vištiena ar kalakutiena be odėlės.
- Liesas pienas, kefyras, rūgpienis (0,2 - 1%), jogurtas (0,3 - 1%), varškė, varškės sūris (<13%), kiaušinių baltymas.
- Vartoti maisto produktų, kuriuose daugiau kalio (pupelės, žirniai, lapinės daržovės, morkos, bulvės, riešutai, sėlenos, džiovinti abrikosai).
- Išlaikyti kūno masės indeksą žemesnį nei 25.

$$KMI = \frac{\text{Masė (kg)}}{(\text{Ūgis (m)})^2}$$

- Riboti arba visiškai atsisakyti alkoholio.
- Vengti streso, laikytis darbo ir poilsio režimo, mokyti atsipalaiduoti.

Medikamentinė kontrolė

Nemažai žmonių, kurių aukštas kraujospūdis, bando gydytis patys. Tačiau taip daryti nederėtų – **būtina kreiptis į gydytoją**, kuris, atlikęs kelis tyrimus, nuspręs, kokių medikamentų ir kokiomis dozėmis reikia skirti.

Atlikti moksliniai tyrimai parodė, kad kuo **anksčiau pradėjus gydyti hipertenziją, pasiekiami geresnių rezultatų**, o neįvydant ilgiau kaip dvejus metus, komplikacijų (lėtinio širdies nepakankamumo, miokardo infarkto, insulto, akių, inkstų pažeidimų) rizika labai padidėja.

Paskirtus medikamentus būtina vartoti reguliariai ir taip kaip nurodyta, nepaisant savijautos. **Kraujospūdis gali normalizuotis, tačiau gydymą būtina tęsti.**

Hipertenzija yra nepagydoma liga ir medikamentus, nuolat konsultuojantis su gydytoju bei ieškant geriausių derinių, reikia vartoti visą likusį gyvenimą. Ypač geri arterinės hipertenzijos gydymo rodikliai būtini greta sergant tokiomis ligomis, kaip cukrinis diabetas, inkstų ligos ir pan. Tokiais atvejais kraujospūdį būtina griežtai koreguoti ir nuolat stebėti, kad jis nepakiltų aukščiau nei 130/80 mmHg.



Pagal metodinę literatūrą parengė
VšĮ Kėdainių PSPC sveikatos kabinetas
(8 347) 50601, www.kedainiupspc.lt



Kėdainių
pirminės sveikatos priežiūros centras

ARTERINĖ HIPERTENZIJA



Kas sukelia hipertenziją?

Arterinės hipertenzijos požymiai

Arterinio kraujo spaudimo ribos

Profilaktikos priemonės

Arterinio kraujo spaudimo matavimo taisyklės

Medikamentinė kontrolė

Arterinė hipertenzija vadinamas arterinio kraujo spaudimo padidėjimas.

Tam tikras kraujo spaudimo lygmuo yra būtinas žmogaus organų veiklai palaikyti, nes, susitraukiant širdžiai, išstumiamas kraujas nuneša deguonį ir maisto medžiagas į visas kūno dalis ir organus. Širdžiai susitraukus ir išstūmus tam tikrą kraujo kiekį, arterijos yra veikiamos didesne jėga. Tai vadinama **sistoliniu kraujo spaudimu**. Kai širdis atsipalaiduoja, kraujas veikia arterijas jėga, kuri vadinama **diastoliniu kraujo spaudimu**.



Kas sukelia hipertenziją?

Daugumai žmonių hipertenzijos priežastis nėra aiški. Kraujo spaudimas gali didėti dėl:

- susiaurėjusio arterijų spindžio,
- didesnio nei paprastai kraujo kiekio,
- pagreitėjusios širdies veiklos,
- padidėjusios širdies susitraukimo jėgos,
- genetinio polinkio,
- antsvorio, nutukimo,
- per didelio druskos kiekio maiste,
- mažo kalio vartojimo,
- fizinės veiklos stygiaus,
- netaisyklingos mitybos,
- streso,
- darbo ir poilsio režimo nesilaikymo,
- rūkymo,
- alkoholio vartojimo...

Apie dešimtadalį arterinės hipertenzijos atvejų lemia kitos ligos arba būklės, kurias pašalinus išgydoma ir arterinė hipertenzija.

Arterinės hipertenzijos požymiai

- galvos skausmas,
- svaigimas,
- pykinimas,
- širdies skausmas,
- dusulys,
- regos sutrikimas.

Tačiau kartais, ypač ligos pradžioje arba esant vidutiniam kraujospūdžio padidėjimui arterinė hipertenzija simptomų nesukelia arba jie yra neintensyvūs, todėl pacientas į juos nekreipia dėmesio. Neretai arterinė hipertenzija yra diagnozuojama tik išsivysčius komplikacijoms – insultui, infarktui, inkstų funkcijos arba širdies nepakankamumui.

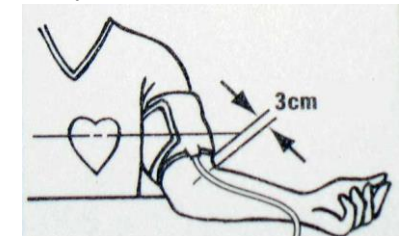


Arterinio kraujo spaudimo ribos

Kategorija	Sistolinis AKS (mmHG)	Diastolinis (mmHg)
Optimalus	<120	<80
Normalus	120-129	80-84
Aukštas normalus	130-139	85-89
1 laipsnio AH (maža)	140-159	90-99
2 laipsnio AH (vidutinė)	160-179	100-109
3 laipsnio AH (didelė)	>180	>110
Izoliuota sistolinė hipertenzija	>140	<90
Žemas normalus	90-100	60-65
Hipotenzija	<90	<60

Arterinio kraujo spaudimo matavimo taisyklės

- Keletą minučių pabūti ramioje aplinkoje.
- Pusvalandį prieš tyrimą negerti kavos, nerūkyti.
- 5 minutes prieš matavimą nekeisti kūno pozos.
- Sėdėti patogiai atsirėmus į kėdės atlošą.
- Rankovė neturi veržti žasto.
- Nekalbėti, nesijuokti ir neužsiimti pašaline veikla.
- Dilbis padėtas ant horizontalaus paviršiaus delnu į viršų, ranka šiek tiek sulenkta per alkūnę, raumenys atpalaiduoti.
- Svarbu naudoti tinkamo dydžio manžetę. Ją reikia uždėti širdies lygyje taip, kad apatinis kraštas būtų apie 3 cm aukščiau alkūnės linkio.
- Matuojant skaitmeniniu matuokliu, manžetės vamzdelis turi būti žasto arterijos protekcijoje.
- Manžetė vyniojama tampriai, tačiau neveržiant žasto.
- Oras greitai pripumpuojamas į manžetę, kol išnyksta pulsas.
- Po to oras išleidžiamas iš manžetės ir stetoskopu, priglaustu alkūnės linkyje ties žasto arterija, registruojami garso atsiradimo ir garso išnykimo garsai, kurie atitinkamai nurodo sistolinio ir diastolinio kraujo spaudimų vertes.
- Jei matuojama kelis kartus, tarp matavimų daroma bent 2 minučių pertrauka.



AKS matavimui namų sąlygomis patogiai automatiniai aparatai – po mygtuko paspaudimo patys pripučiantys manžetę ir parodantys ekrane ne tik kraujo spaudimą, bet ir pulso dažnį.