

Kas Tev jāzina
par augstu
asinsspiedienu?

Rokasgrāmata
pacientiem

teva

Ko būtu nepieciešams zināt par augstu asinsspiedienu?

Asinsspiediens ir asins plūsmas spiediens uz artēriju sienām. Tas ir nepieciešams, lai uzturētu asinsriti un nodrošinātu skābekļa un barības vielu piegādi visām ķermeņa šūnām. Tomēr, ja asinsspiediens ir pārāk augsts, tas ir kaitīgi gan asinsvadiem, gan

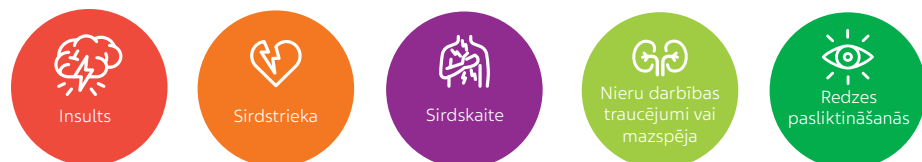


Lielākajai daļai no mums asinsspiedienam jābūt zemākam par 140/90 mmHg

Gadījumā, ja asinsspiediens **pārsniedz 140/90 mmHg, to sauc par paaugstinātu asinsspiedienu, hipertensiju.** Asinsspiediena paaugstināšanos ietekmējošie faktori var būt vecums, liekais svars, smēķēšana, fizisko aktivitāšu trūkums, stress un daudzi citi faktori.

Augsts asinsspiediens iespējams bez jūtamiem simptomiem ilgu laiku. **Terapijas agrīna uzsākšana** un pastāvīga optimāla asinsspiediena līmeņa uzturēšana ievērojami **samazina smagu veselības komplikāciju rašanās risku.** Tāpēc asinsspiediens ir regulāri jāmēra. Sistemātiska asinsspiediena kontrole ir līdzeklis, kas palīdz labāk monitorēt slimību ikvienam, kurš jau ir pirms tam ārstējis paaugstinātu asinsspiedienu.

Ja jūsu asinsspiediens ilgstoši pārsniedzis ieteicamo rādītāju, jums ir paaugstināts šādu komplikāciju rašanās risks:



Asinsspiediens nav sāpīgs, taču tas var nogalināt!

Tāpēc, ja asinsspiediena mērījumi regulāri uzrāda paaugstinātu rezultātu, sazinies ar savu ārstu!



Kā pareizi izmērīt asinsspiedienu?

Asinsspiediena mērīšana ir viens no izplatītākajiem medicīniskās pārbaudes veidiem, taču bieži vien to veic nepareizi. Tāpēc ir būtiski pievērst tam pienācīgu uzmanību.



- Pirms mērījuma veikšanas vismaz 5 minūtes mierīgi pasēdi
- Nekrusto apakšējās ekstremitātes
- Nesmēķē, nelieto alkoholu un nedzer kafiju vismaz 30 minūtes pirms procedūras
- Rokas jānovieto uz galda tā, lai aprobe būtu aptuveni sirds augstumā
- Pārliecinieties, ka manšetes izmērs ir pareizs: piemēram, pārāk šaura manšete pacientam ar lieko svaru nenodrošina pareizu artērijas saspiešanu, un norādītais asinsspiediens var būt augstāks nekā patiesais.

Vienmēr jāveic vismaz divi mērījumi pēc kārtas (optimāli - trīs) un ir ieteicams nekavējoties pierakstīt mērījuma laiku un rezultātu. Jāņem vērā, ka asinsspiedienu var ietekmēt dažādi blakus apstākļi, kā galvassāpes, zobu vai muguras sāpes, stresa līmenis u.tml.

Mērot asinsspiedienu, princips "jo biežāk, jo labāk" nav gluži patiess. Noteikti nav nepieciešams veikt mērījumus vairākas reizes dienā gadiem ilgi - šādus datus būs grūti novērtēt un to iegūšana būs nevajadzīgs traucēklis ikdienas gaitās.

Parasti iesaka mērījumus veikt vismaz 3 dienas pēc kārtas (vēlams 6-7 dienas) pirms katras ārsta vizītes, asinsspiedienu mērot no rīta un vakarā. Mērījumi jāveic pirms zāļu lietošanas un ēšanas. Citkārt pietiks, ja asinsspiedienu mērīs vienu vai divas reizes nedēļā.

Kāds ir Tavs veselības stāvoklis¹?

Asinsspiediens	Sistoliskais mmHG	Diastoliskais mmHG
Optimāls	zem 120	zem 80
Normāls	120-129	80-84
Augsts-normāls	130-139	85-89
1. hipertensijas pakāpe (viegla)	140-159	90-99
2. hipertensijas pakāpe (mērena)	160-179	100-109
3. hipertensijas pakāpe (smaga)	180 un vairāk	110 un vairāk

Optimālais asinsspiediens diabēta slimniekiem 120/70



Kā es varu palīdzēt uzlabot savas ārstēšanas rezultātus?

Man ir jāievēro ārsta ieteikumi un jāuzņemas atbildība par savu veselību.

“Pēc ārsta ieteikuma katru otrdienu sāku nodarboties ar nūjošanu un lūdzu savai ģimenei nedēļas nogalēs aizvest mani uz peldbaseinu, kur pavadu vismaz vienu stundu. Ārsts uzsvēra, ka efektīvai ārstēšanai ir ļoti svarīgi zāles lietot precīzā laika intervālā, tāpēc izmantoju modinātāju, lai to neaizmirstu.

Pateicoties ārsta sniegtajiem skaidrojumiem, es zinu kādus rezultātus sagaidīt no ārstēšanās, tāpēc esmu mazāk noraizējusies un jūtos labāk.”

Paciente.



Kā tiek ārstēts augsts asinsspiediens?

Lielākajai daļai pacientu hipertensijas kontrolei ir nepieciešama ārstēšana ar medikamentiem. Atkarībā no pacienta individuālā stāvokļa un panesamības var lietot dažādus medikamentus (dažādas aktīvas vielas atsevišķi vai to kombinācijas).

Ar dažiem izņēmumiem **hipertensijas ārstēšana ir ilgtermiņa, un, visticamāk, hipertensija ir jāārstē visu mūžu**. Stabilizētiem pacientiem parasti pietiek ar ārsta pārbaudi reizi gadā.

Nekad nemaini medikamentus, pamatojoties uz kārtējo asinsspiediena mērījumu; ar to hipertensijas ārstēšana atšķiras, piemēram, no diabēta ārstēšanas, kur dažkārt pacientiem insulīna devu pielāgo glikozes līmenim asinīs.



Esi godīgs pret savu ārstu pat tad, ja mājās asinsspiediens ir bijis augstāks vai arī Tu neesi lietojis kādu medikamentu, kā noteikts. Mērķis nav iepriecināt ārstu, mērķis ir kopīgi kontrolēt hipertensiju.

Augsts asinsspiediens (hipertensija) ir hroniska slimība, kuru var ļoti labi kontrolēt ar terapiju. Katram pacientam ir savs ārstēšanas **MĒRĶIS**, kas jāsasniedz. Terapija ietver gan **regulāru zāļu lietošanu, gan dzīvesveida maiņu**. Nākamajā lapā Tu atradīsi padomus, kā uzturēt pareizu asinsspiedienu.



Teva lieto jaunu, labāk saprotamu zāļu iepakojumu. Tas palīdz atvieglot ārstu un farmaceitu darbu, kā arī sniedz pacientiem saprotamāku un drošāku informāciju par zāļu lietošanu.

Kā Teva
palīdz uzlabot
līdzestību?



Piktogrammas uz iepakojuma priekšpusē attēlo zāļu veidu, formu dalīšanas iespējas un aktīvās vielas daudzumu



Iepakojuma aizmugurē ir tabula, kas paredzēta dozēšanas informācijai, kā arī īsa informācija par produktu.

Katru dienu Teva produkti atvieglo dzīvi gandrīz 200 miljoniem cilvēku. Teva misija ir radīt un padarīt pieejamas zāles, kas palīdz pacientiem risināt dažādas veselības problēmas. Medicīnas un tehnoloģiju sasniegumi palīdz pacientiem ar hipertensiju, hiperholesterinēmiju, sirds mazspēju uzlabot veselību un kontrolēt slimības. Mēs saprotam, ka hroniskas slimības dažādos veidos ietekmē pacienta dzīvi. Tāpēc esam izveidojuši informācijas resursu "Rūpes par veselību", kurā pacienti dalās savā pieredzē un dzīvesstāstos ar citiem pacientiem. Tajā sniegti noderīgi viedokļi, padomi un informācija par tehnoloģijām, kas palīdzēs atvieglot dzīvi ar hronisku slimību, kā arī reāli dzīvesstāsti par to, kā ir dzīvot ar hronisku slimību.



www.teva.lv → Rūpes par veselību



@rupesparveselibu

References:

¹ 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension, European Heart Journal (2018) 39, 3021–3104

UAB "Teva Baltics" filiāle Latvijā
Zaļā iela 1, Rīga, LV-1010, Latvija. Tel. +371 67 323 666

www.teva.lv / www.tevapharm.com

@rupesparveselibu

Materiāls sagatavots 2023.gada aprīlī.

Source: www.cdc.gov/bloodpressure
NPS-LV-NP-00085

teva