

## Kas Jums jāzina par antihipertensīvām zālēm?

Absolūtas un iespējamās kontraindikācijas specifisku antihipertensīvo zāļu lietošanā

MEDIKAMENTS	KONTRINDIKĀCIJA	
	ABSOLŪTA	IESPĒJAMA
Diurētiskie līdzekļi (tiazīdi/tiazīdiem līdzīgi līdzekļi, piemēram, hortalidons un indapamīds)	Podagra (ģiķts)	Metaboliskais sindroms Glikozes nepanesamība Grūtniecība Hiperkalciēmija Hipokaliēmija
Bēta blokatori	Astma Jebkāda augstas pakāpes sinoatriālā un atriiventrikulārā blokāde Bradikardija (sirdsdarbības ātrums <60 sitieni minūtē)	Metaboliskais sindroms Glikozes nepanesamība Sportisti un fiziski aktīvi pacienti
Kalcija antagonisti (dihidropiridīni)		Tahiaritmija Sirds mazspēja Iepriekš esoša smaga kāju tūska Aizcietējums
Kalcija antagonisti (verapamils, diltiazems)	Jebkura augstas pakāpes sinoatriālā vai atriiventrikulārā blokāde Smaga kreisā kambara disfunkcija (kreisā kambara izviedes frakcija < 40 %) Bradikardija (sirdsdarbība < 60 sitieni minūtē)	
Angiotensīnu konvertējošā enzīma inhibitori (AKE)	Grūtniecība Angioedēma anamnēzē Hiperkaliēmija (kālijs > 5,5 mmol/l) Abpusēja nieru artēriju stenoze	Sievietes reprodūktīvā vecumā bez drošas kontracepcijas
Angiotensīna II receptoru blokatori (ARB)	Grūtniecība Hiperkaliēmija (kālijs > 5,5 mmol/l) Abpusēja nieru artēriju stenoze	Sievietes reprodūktīvā vecumā bez drošas kontracepcijas

### Zāles un citas vielas, kas var paaugstināt asinsspiedienu

ZĀLES/CITI	
Iekšēji lietojamās kontracepcijas tabletes	Īpaši estrogēnu saturoši; izraisa hipertensiju aptuveni 5 % sieviešu, parasti vieglu, bet var būt arī smaga
Deguna aerosoli	Piemēram, fenilefrīna hidrohlorīds un nafazolīna hidrohlorīds
Stimulanti	Amfetamīns, kokains un ekstāzi; šīs vielas parasti izraisa akūtu, nevis hronisku hipertensiju
Lakrica	Hroniska pārmērīga lakricas lietošana imitē hiperaldosteronismu, stimulējot mineralokortikoidu receptoru un kavē kortizola metabolismu
Imūnsupresīvās zāles	Piemēram, ciklosporīns A (takrolīms mazāk ietekmē asinsspiedienu) un steroidi (piemēram, kortikosteroidi un hidrokortizons)
Antiangiogēnās vēža terapijas	Antiangiogēnās zāles ir VEGF inhibitori (piemēram, bevacizumabs), tirozīnkināzes inhibitori. (piemēram, sunitinibs) un sorafenibs palielina asinsspiedienu
Citas zāles un vielas, kas var paaugstināt asinsspiedienu	Anaboliskie steroidi, eritropoētīns, nesteroidie pretiekaisuma līdzekļi un augu izcelsmes līdzekļi (piemēram, efedra)

VEGF = asinsvadu endotēlija augšanas faktors; HFrEF = sirds mazspēja ar samazinātu izviedes frakciju;

## Kas ir Vidusjūras diēta?<sup>4</sup>

Vidusjūras diēta 5 gadu laikā par **29% samazina kardiovaskulāro risku**, to salīdzinot ar zema tauku satura diētu, un par **39% samazina insulta risku**. Vidusjūras diēta ir viens no veselīga uztura plāniem. Tā parasti ir bagāta ar dārzeņiem, augļiem, pilngraudu produktiem, pupiņām, riekstiem un sēklām, kā arī olīveļļu.

### Galvenie Vidusjūras diētas pamatprincipi ir:

- katru dienu tiek lietoti dārzeņi, augļi, pilngraudu produkti un veselīgie tauki;
- ik nedēļu tiek ēsta zivs, mājputnu gaļa, pupiņas un olas;
- mērens piena produktu patēriņš;
- ierobežots sarkanās gaļas patēriņš;
- olīveļļa ir galvenais pievienoto tauku avots Vidusjūras diētā.

## Vidusjūras diētas recepte<sup>5</sup>

### Citrusaugļu-avokado mērce

2 apelsīni, nomizoti un sagriezti  
2 lieli avokado (vai 3 mazi avokado), bez kauliņa, nomizoti un sagriezti  
1/2 glāze/ 60 g sagrieztu sarkano sīpolu  
1/2 glāze sasmalcināta koriandra  
1/2 glāze/ 7 g sasmalcinātas svaigās piparmētras  
1/2 glāze sakapātu valriekstu  
Sāls un pipari  
3/4 tējķ. sumaka (pulverveida garšviela)  
Kajēnas pipari  
Sula no 1 laima  
Extra virgin olīveļļa  
Drupināts feta siers

Labu apetīti!



Uzlabosim pacientu līdzestību kopā!

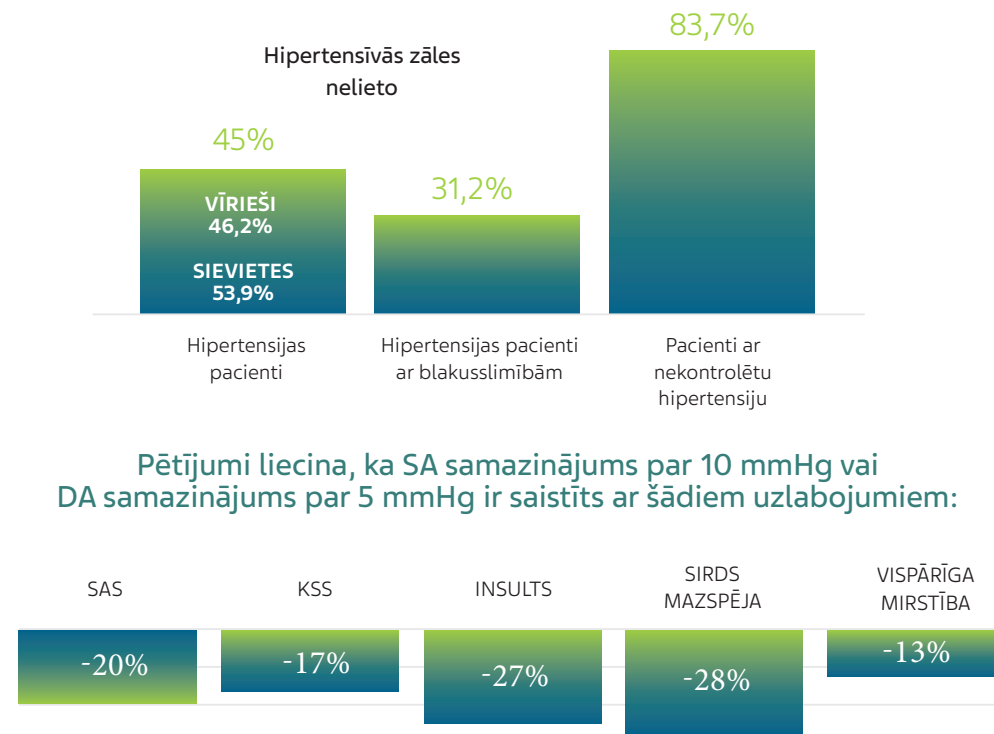
Padomi un ieteikumi farmaceitiem hipertensijas ārstēšanai

teva

Līdzestība ir svarīga!

Medikamentu lietošanas norādījumu neievērošana, ko definē kā pacienta pasīvu nespēju ievērot noteikto zāļu lietošanas režīmu, joprojām rada nopietnas bažas veselības aprūpes speciālistiem un pacientiem.<sup>1</sup>

Hipertensijas ārstēšanas norādījumu neievērošana ir nopietna problēma<sup>2</sup>



SA – sistoliskais asinsspiediens, DA – diastoliskais asinsspiediens, SAS – sirds un asinsvadu slimības, KSS – koronārās sirds slimības

<sup>2</sup> Nonadherence to antihypertensive drugs. A systematic review and meta-analysis. Abegaz et al. Medicine (2017)

## Kā farmaceits var veicināt zāļu lietošanas norādījumu ievērošanu?

IESPĒJAMĀS PREVENCIJAS METODES<sup>1</sup>:

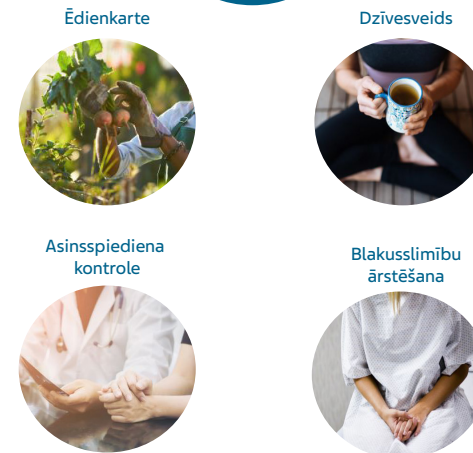
- Pacientu izglītošana par ārstēšanas mērķiem un iespējamām blakusparādībām
- Konsultācijas par pareizu zāļu lietošanu
- Līdzmaksājuma izskaidrošana, lētāku zāļu piedāvāšana
- Motivējošas stratēģijas, piemēram, zāļu lietošanas atgādinājumu kartes, pašnoteikšanās apmācība, atgādinājumi
- Konsultācijas pa tālruni

Kāds ir paaugstināta asinsspiediena ārstēšanas mērķis?<sup>3</sup>

VECUMA GRUPA	SA MĒRĶA DIAPAZONI (mmHG)					DA MĒRĶA DIAPAZONS (mmHG)
	Hipertensija	+ diabēts	+ hroniska nieru slimība	+ koronāro artēriju slimība	+ insults/TIL	
18-65 g.v.	Mērķis 130 vai zemāk, ja ir panesamība ne < 120	Mērķis 130 vai zemāk, ja ir panesamība ne < 120	Mērķis < 140 vai 130, ja ir panesamība	Mērķis 130 vai zemāk, ja ir panesamība ne < 120	Mērķis 130 vai zemāk, ja ir panesamība ne < 120	70-79
65-79 g.v.	Mērķis 130-139, ja ir panesamība	Mērķis 130-139, ja ir panesamība	Mērķis 130-139, ja ir panesamība	Mērķis 130-139, ja ir panesamība	Mērķis 130-139, ja ir panesamība	70-79
>= 80 g.v.	Mērķis 130-139, ja ir panesamība	Mērķis 130-139, ja ir panesamība	Mērķis 130-139, ja ir panesamība	Mērķis 130-139, ja ir panesamība	Mērķis 130-139, ja ir panesamība	70-79
DA mērķa diapazons (mmHg)	70-79	70-79	70-79	70-79	70-79	70-79

TIL – tranzitora išēmiska lēkme

Četri nosacījumi veiksmīgai hipertensijas ārstēšanai



## Kā Teva palīdz uzlabot līdzestību?

Teva zālēm ir izstrādāts jauns, labāk saprotams iepakojums. Tas atvieglo ārstu un farmaceitu darbu, kā arī sniedz pacientiem saprotamāku un drošāku informāciju par zāļu lietošanu.

Iepakojums, kas radīts, domājot par Jums



Katram produktam ir atšķirīgas krāsas iepakojums

Informācija izvietota atbilstoši tās svarīgumam

Uz katras no iepakojuma skaldnēm ir skaidri norādīta svarīgākā produkta informācija, tādējādi var ātri atrast nepieciešamo produktu, lai arī kādā pozīcijā tas tiktu uzglabāts

Ar Teva zīmolu tiek radīta uzticamība produktam



Ikonas palīdz viegli atpazīt zāļu formu, nodrošinot, ka tiek lietots pareizais produkts

Zāļu stiprums ir labi saskatāms kontrastējošās krāsas aplī



Atstāta vieta papildu informācijas ierakstīšanai iepakojuma aizmugurē

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

[www.teva.lv](http://www.teva.lv) / [www.tevapharm.com](http://www.tevapharm.com)

@rupesparveselibu

Reklāma sagatavota: 2023.gada aprīlī.  
NPS-LV-NP-00083



Izpētiet aprūpes informāciju un materiālus

<sup>1</sup> Mark A. Munger et al., Medication Nonadherence: An Unrecognized Cardiovascular Risk Factor, MedGenMed, 2007  
<sup>3</sup> 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension, European Heart Journal (2018) 39, 3021–3104

