

Didžiausias kraujospūdis lietuviams fiksuojamas šeštadieniais

Daugelis mano, kad hipertenzija – nerimta liga ir į padidėjusį kraujospūdį dažnai numoja ranka. Tačiau, sveikatos specialistai ragina arterinį kraujo spaudimą matuoti dažniau nei karta per pusmetį. Tai padės sumažinti tikimybę šiai ligai komplikuotis į širdies infarktą, insultą ar inkstų nepakankamumą.

Santaros klinikų Nefrologijos centro vadovo, Lietuvos hipertenzijos draugijos prezidento prof. Mariaus Miglino teigimu, didžiausia problema, kad padidėjusio kraujospūdžio iš pradžių net nepastebime ir gana dažnai šią problemą tapatiname su pervargimu, stresu ar kitais veiksniais.

„Praėjusių metų gegužės mėnesį pasaulinės kraujospūdžio matavimo iniciatyvos metu padidėjęs kraujo spaudimas buvo nustatytas beveik 200 tūkstančių žmonių. Kalbant apie Lietuvą, pastebėjome, kad padidėjęs kraujospūdis lietuviams buvo užfiksuotas šeštadieniais, o sumažėjęs – antradieniais“, – sako prof. M. Miglinas.

Pasak jo, tokį rezultatą gali lemti alkoholio vartojimas, nes net ir nedidelis jo kiekis daro įtaką padidėjusiam kraujo spaudimui. Hipertenzijai įtaką daro ir sėslus gyvenimo būdas. Anot jo, genetiškai esame sutverti judėti, tačiau šiais laikais kur kas daugiau laiko praleidžiame sėdėdami kėdėse ar automobiliuose.

„Labai svarbu skatinti fizinį aktyvumą. Reikėtų bent penkis kartus per savaitę 30 minučių pajudėti fiziškai. Tai gali būti ėjimas vidutiniu tempu, plaukimas, važiavimas dviračiu, o dar geriau bėgimas“, – teigia prof. M. Miglinas.

Matuotis kasdien

„Eurovaistinės“ farmacinių Elvyra Ramaškienė priduria, kad hipertenzija gali išprovokuoti ir kitos ligos, pavyzdžiui cukrinis diabetas ar pilvinis nutukimas.

„Labai svarbu sekti savo kūno svorį ir jeigu jis didėja, pirmiausia reikėtų pasitikrinti kraujo spaudimą, nes didelis blogojo cholesterolio kiekis kraujyje gali būti hipertenzijos priežastimi“, – sako E. Ramaškienė.

Pasak jos, jaučiant neaiškius simptomus, tokius kaip galvos skausmas, svaigulys ar skausmas širdies plote, kraujospūdį reikėtų stebėti kasdien. Rekomenduojama matuoti jį ryte ir vakare, sekti pakitimus, ypač vyresniame amžiuje.

„Tai visai nesudėtinga. Jeigu namuose kraujo spaudimo matuoklio neturite, galite tai padaryti bet kurioje vaistinėje ar atvykus pas gydytoją. Tik tokiu atveju liga bus laiku pastebėta“, – teigia farmacijos specialistė.

Norma gali keistis

Optimalus suaugusio žmogaus arterinis kraujo spaudimas yra 120 mm Hg ir 80 mm Hg. Jei sistolinis, „viršutinis“ kraujo spaudimas yra didesnis nei 140 mm Hg arba diastolinis, „apatinis“ kraujo spaudimas - didesnis nei 90 mm Hg - diagnozuojama arterinė hipertenzija, tačiau jau svarstoma, kad ši riba Europoje gali būti kiek sugriežtinta ir hipertenzija gali būti diagnozuota viršutiniam spaudimui perkopus 130 mm Hg, taigi daugelis žmonių dar nežino, kad aukštas jų kraujo spaudimas jau gali signalizuoti ligą. „Eurovaistinė“ ir Lietuvos hipertenzijos draugija kviečia žmones prisijungti prie gegužę visame pasaulyje organizuojamos akcijos ir pasimatuoti savo arterinį kraujospūdį. Nemokamai tai galima padaryti jau šį trečiadienį, 11 -16 val. Vilniaus prekybos centre „Akropolis“ esančioje „Eurovaistinės“ vaistinėje.

