Pasimatuoti kraujo spaudimą yra pirmas tinkamas žingsnis norint įvertinti savo sveikatos būklę. Vaistininkai dalinasi patirtimi, kad į vaistinę užsukusius klientus kartais tenka nuraminti, jeigu spaudimas šoktelėjęs į viršų ar priešingai, gerokai per mažas. Nors kiekvieno asmens kraujo spaudimas individualus, pagal Pasaulio sveikatos organizacijos sudarytą lentelę galima įvertinti rodmenis ir esant reikalui būtinai pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

„Eurovaistinės“ vaistininkė Kristina Staivė sako, kad dažniausiai lietuviai susiduria su padidėjusiu kraujo spaudimu.

„Kasdien vaistinėje spaudimą pamatuojame dešimtims žmonių. Aukštas kraujo spaudimas gali nesukelti jokių negalavimų, todėl labai svarbu reguliariai matuoti spaudimą, kad jam padidėjus tai būtų užfiksuota laiku. Visgi jeigu dažnai skauda galvą, jaučiamas tvinkčiojimas, vargina pykinimas, pirmas dalykas, kurį reikėtų padaryti – pasimatuoti spaudimą”, – pataria vaistinės specialistė.

**Verta žinoti savo ribas**

| Arterinio kraujo spaudimo kategorijų klasifikacija (1999m. Pasaulinė sveikatos organizacija/ Tarptautinė hipertenzijos draugija). | | |
|---|---|---|
| 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 |

Kraujo spaudimo aparate esantis sistolinis (viršutinis) skaičius rodo kraujagyslių susitraukimą, o diastolinis (apatinis) širdies darbą. Nors optimalus žmogaus spaudimas priklauso nuo jo amžiaus ir lėtinių ligų, vidutinis optimalus suaugusio žmogaus arterinis kraujo spaudimas yra 120 mm Hg ir 80 mm. Pasak vaistininkės, svarbu stebėti ne tik tai, kokius skaičius rodo aparatas, bet ir skirtumą tarp viršutinio ir apatinio rodmens.

„Jeigu tolygiai yra padidėję abu rodmenys, tai yra kur kas geriau, negu, tarkim, viršutinis

rodmuo padidėjęs, o apatinis – normalus. Tai rodo, kad širdis dirba normaliai, o kraujagyslės intensyviai banguoja ir organizmas jaučia didelį stresą“, – paaiškina K. Staivė.

Jeigu žmogus niekada nesimatavo kraujo spaudimo arba tą darė labai seniai ir pamatė sistolinį rodmenį pakilusį 150 mm Hg, pirmajai pagalbai „Eurovaistinės“ vaistininkė rekomenduoja išgerti šiltos melisų ar mėtų arbatos su keliais lašiukais valerijono ir skubiai vykti pas gydytoją.

Visgi kraujospūdis gali laikinai padidėti po sporto, jaučiant stresą, po įtemptos dienos darbe, apsinuodijus ar paprasčiausiai suvalgius aštresnio, sunkesnio, sūresnio maisto nei valgote įprastai. Norint išsiaiškinti ar tai nėra laikina problema, jeigu kraujo spaudimas nesiekia rizikingos ribos, reikėtų žmogui pačiam savaitę laiko kiekvieną rytą matuoti ir sekti rodmenis ir jiems nemažėjant – kreiptis į sveikatos specialistus.

**Prieš matavimąsi verta nurimti**

Vaistininkė sako, kad matuoti kraujo spaudimą reikia nusiraminus ir atsipalaidavus. Norint gauti tikslius duomenis svarbu nusivilkti storus rūbus, pasilikti tik su lengva palaidine, kuri neveržia, ranką laikyti širdies lygyje, nejudėti ir nekalbėti.

„Jeigu laikėtės visų nurodymų ir pasimatavus spaudimą pamatėte, jog jis padidėjęs, reikėtų nepanikuoti, nusiraminti, nes emocijos spaudimą gali padidinti dar labiau. Siūlyčiau ramiai pasėdėti, pakvėpuoti ir po 10-15 min. pasimatuoti dar kartą. Nusiraminus jis jau gali būti mažesnis”, – pataria „Eurovaistinės“ specialistė.

Matuojantis kraujo spaudimą svarbu atkreipti dėmesį ir į pulsą. Jeigu ryte, ramybės būsenoje širdies susitraukimų rodmuo padidėjo iki 100-120, tai jau yra ritmo sutrikimas dėl kurio reikėtų pasikonsultuoti su sveikatos specialistais.

Idealus kraujo spaudimas 120 ir 80, normų ribas pasitikrinkite lentelėje

| | Žmogaus Amžius | Minimali Riba | Normalus Kraujospūdis | Maksimali Riba |
|---|---|---|---|---|
| | nuo 1 iki 12 mėnesių | 75 / 50 | 90 / 60 | 100 / 75 |
| | nuo 1 iki 5 metų | 80 / 55 | 95 / 65 | 110 / 79 |
| | nuo 6 iki 13 metų | 90 / 60 | 105 / 70 | 115 / 80 |
| | nuo 14 iki 19 metų | 105 / 73 | 117 / 77 | 120 / 81 |
| | nuo 20 iki 24 metų | 108 / 75 | 120 / 79 | 132 / 83 |
| | nuo 25 iki 29 metų | 109 / 76 | 121 / 80 | 133 / 84 |
| | nuo 30 iki 34 metų | 110 / 77 | 122 / 81 | 134 / 85 |
| | nuo 35 iki 39 metų | 111 / 78 | 123 / 82 | 135 / 86 |
| | nuo 40 iki 44 metų | 112 / 79 | 125 / 83 | 137 / 87 |
| | nuo 45 iki 49 metų | 115 / 80 | 127 / 84 | 139 / 88 |
| | nuo 50 iki 54 metų | 116 / 81 | 129 / 85 | 142 / 89 |
| | nuo 55 iki 59 metų | 118 / 82 | 131 / 86 | 144 / 90 |
| | nuo 60 iki 64 metų | 121 / 83 | 134 / 87 | 147 / 91 |

Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

Subscribe