

Didelis kraujospūdis



**Blood Pressure
Association**

the blood pressure charity

Didelis kraujospūdis yra didžiausia žinoma negalios ir priešlaikinės mirties, ištinkančios dėl insulto, infarkto ir širdies ligos, priežastis Jungtinėje Karalystėje. Jungtinėje Karalystėje kas trečio suaugusiojo kraujospūdis yra didelis, todėl kiekvieną dieną 350 žmonių patiria insultą arba infarktą, kurio buvo galima išvengti.

Kas yra kraujospūdis?

Plakdama širdis varinėja kraują po organizmą ir suteikia jam reikalingą energiją ir deguonį. Judėdamas kraujas spaudžia kraujagyslių sieneles. Šio spaudimo stiprumas ir yra Jūsų kraujospūdis.

Paprastai Jūs kraujospūdžio nejaučiate ir nepastebite. Vienintelis būdas sužinoti savo kraujospūdį – jį išmatuoti.

Kraujospūdis matuojamas gyvsidabrio stulpelio milimetrais (mmHg). Matuojant kraujospūdį gaunami du skaičiai. Pavyzdžiui, jeigu Jūsų rodmenys yra 120/80 mmHg, tai Jūsų kraujospūdis yra 120 su 80.

Toliau lentelėje pateikiamos skirtingų rodmenų reikšmės.



Kraujospūdžio rodmuo	Ką jis reiškia	Ką Jums reikia daryti
Mažiau nei 120 120 su 80	Jūsų kraujospūdis yra normalus ir sveikas	Gyvenkite sveikai, kad ir toliau išlaikytumėte tokį kraujospūdį
Nuo 121 su 81 iki 139 su 89	Jūsų kraujospūdis yra šiek tiek didesnis, nei turėtų būti ir Jums reikėtų pamėginti jį sumažinti	Pradėkite sveikiau gyventi
140 su 90 arba didesnis (kelias savaites)	Jūsų kraujospūdis yra didelis	Pakeiskite savo gyvenimo būdą – apsilankykite pas savo gydytoją arba slaugytoją ir vartokite jų skirtus vaistus

Kas yra didelis kraujospūdis?

Jeigu Jūsų rodmenys nuolat yra 140 su 90 arba didesni kelias savaites, tikriausiai Jūsų kraujospūdis yra didelis. Jūsų kraujospūdis taip pat gali būti didelis, jeigu tik vienas skaičius yra didesnis nei turėtų būti.

Paprastai nėra jokių didelio kraujospūdžio požymių arba simptomų, todėl vienintelis būdas sužinoti, ar Jūsų kraujospūdis didelis, reikia jį pamatuoti. Tačiau vienas didelis rodmuo nebūtinai reiškia, kad Jūs turite didelį kraujospūdį. Dienos metu Jūsų kraujospūdžiui poveikio gali turėti daug veiksnių, todėl Jums reikės įsitikinti, ar kraujospūdis išlieka didelis.

♥ Kodėl didelis kraujospūdis yra svarbus?

Jeigu Jūsų kraujospūdis per didelis, širdžiai ir kraujagyslėms tenka papildoma apkrova. Einant laikui ši papildoma apkrova gali pažeisti Jūsų organus, todėl atsiranda sveikatos problemų rizika.

Jeigu Jūsų kraujospūdis didelis ir Jūs jo nekontroliuojate, padidėja infarkto arba insulto rizika. Dėl didelio kraujospūdžio taip pat gali atsirasti širdies ir inkstų ligos taip pat jis yra glaudžiai susijęs su tam tikromis demencijos formomis.



Kas lemia didelį kraujospūdį?

Daugeliui žmonių gali būti ne viena didelio kraujospūdžio priežastis. Mes tiksliai nežinome, kas lemia didelį kraujospūdį. Tačiau žinome, kad gyvenimo būdas gali turėti įtakos jo atsiradimo rizikai. Jums gresia didesnė rizika, jeigu:

- ♥ nevalgote pakankamai vaisių ir daržovių;
- ♥ vartojate per daug druskos;
- ♥ esate nepakankamai aktyvus;
- ♥ turite antsvorio; arba
- ♥ geriate per daug alkoholio.

Tam tikrų žmonių kraujospūdis gali būti didelis dėl kitos ligos, pavyzdžiui, inkstų problemų. Išgydžius šį sveikatos sutrikimą šių žmonių kraujospūdis gali sumažėti iki normalaus.



Kiti dalykai, kurie gali turėti poveikio Jūsų kraujospūdžiui

Amžius: senėjant gali pasireikšti nesveiko gyvenimo būdo pasekmės ir padidėti kraujospūdis.

Etninė kilmė: žmonės iš Afrikos, Karibų jūros baseino ir Pietų Azijos šalių turi didesnę didelio kraujospūdžio riziką nei žmonės iš kitų šalių.

Šeimos istorija: Jums gresia didesnė rizika, jeigu kiti Jūsų šeimos nariai turi arba turėjo didelį kraujospūdį.

Sveikas gyvenimo būdas kraujospūdžiui sumažinti

Jeigu Jūsų kraujospūdis per didelis, galite pradėti gyventi sveikai ir sumažinti jį. Šie mitybos ir aktyvumo pokyčiai gali turėti poveikio Jūsų kraujospūdžiui.

1 Vartokite mažiau druskos

Didelis druskos kiekis didina kraujospūdį, todėl svarbu vartoti kuo mažiau druskos. Didesnę dalį druskos suvartojate ne su savo ruošiamu maistu, bet su jau paruoštais maisto produktais, pavyzdžiui, duona, pusryčių javainiais ir paruoštais patiekalais.

Nedėkite druskos ruošdami arba valgydami maistą. Pirkdami maistą žiūrėkite etiketes ir rinkitės, kai galite, mažai druskos turinčius produktus.

2 Valgykite daugiau vaisių ir daržovių

Vaisių ir daržovių vartojimas padeda sumažinti kraujospūdį. Suaugusieji kasdien turi suvalgyti bent penkias porcijas vaisių ir daržovių. Porciją sudaro 80 gramų arba apytiksliai Jūsų kumščio dydžio porcija.

Pasistenkite valgyti skirtingus vaisius ir daržoves. Galima vartoti džiovintus, šaldytus arba konservuotus vaisius ir daržoves, bet žiūrėkite, ar juose nėra pridėta druskos, cukraus arba riebalų.



3 Vartokite mažiau alkoholio

Jeigu vartojate per daug alkoholio, einant laikui Jūsų kraujospūdis padidės. Šiuo metu vyrams rekomenduojama per savaitę suvartoti 21 vieneta alkoholio, o moterims – 14 vienetų. Vienetas apytiksliai prilygsta pusei bokalo alaus arba sidro, mažai taurei vyno arba vienai porcijai degtinės.

Jeigu laikysitės rekomenduojamos alkoholio normos, Jūsų kraujospūdis sumažės.

4 Palaikykite tinkamą svorį

Svorio metimas, jeigu reikia, padės sumažinti kraujospūdį ir sumažins sveikatos problemų riziką. Geriausias būdas numesti svorio yra rinktis neriebių ir mažai kalorijų turintį maistą ir padidinti savo fizinę veiklą. Tą galima padaryti nesilaikant dietos.

Nustatykite sau realius tikslus. Šiek tiek pakeiskite savo mitybą ir aktyvumą taip, kad galėtumėte taip gyventi visą gyvenimą.

5 Tapkite aktyvesnis

30 minučių mankšta penkis kartus per savaitę gali padėti išlaikyti Jūsų širdį sveiką ir sumažinti kraujospūdį. Jeigu per dieną negalite skirti 30 minučių, gali padėti ir nedidelis aktyvumo padidėjimas.

Pagalvokite, kaip galėtumėte padidinti savo kasdienį aktyvumą. Tinka bet kokia veikla, nuo kurios Jūs šiek tiek sušylate ir uždūstate.



Vaistai nuo didelio kraujospūdžio

Mitybos pakeitimas ir didesnis aktyvumas gali padėti kontroliuoti Jūsų kraujospūdį, bet jų gali nepakakti pakankamai sumažinti kraujospūdį. Jums gali prireikti vartoti vaistus tolesniam jo sumažinimui.

Yra daug įvairių vaistų nuo didelio kraujospūdžio. Jų didesnė dalis yra suskirstyta į keturias pagrindines vaistų grupes:

- ♥ ACE inhibitoriai
- ♥ Angiotenzino receptorių blokatoriai
- ♥ Kalcio kanalų blokatoriai
- ♥ Tiazido diuretikai

Taip pat yra kitų rūšių vaistų, bet šios keturios grupės šiandien yra dažniausiai vartojamos.

Gydytojai turi rekomendacijas, padedančias jiems nuspręsti, ką vartoti, bet gali užimti laiko, kol bus rastas Jums tinkamas vaistas.

♥ Kaip Jums rasti tinkamus vaistus?

Kiekvienas žmogus yra skirtingas ir tam tikros rūšies vaistai veikia geriau skirtingiems žmonėms. Vaistai, kurie yra tinkami Jūsų draugui arba giminaičiui, gali netikti Jums.

Daugeliui žmonių vienas vaistas pakankamai nesumažina kraujospūdžio. Kiekviena vaisto rūšis veikia skirtingas organizmo sistemas, todėl vartojant kelis vaistus gaunamas didesnis poveikis Jūsų kraujospūdžiui.





♥ Kaip gauti didžiausią naudą iš vaistų?

Didelio kraujospūdžio negalima išgydyti ir, jeigu Jums reikia vartoti vaistus, tikriausiai juos reikės vartoti visą gyvenimą. Jeigu nustosite vartoti, Jūsų kraujospūdis vėl padidės.

Labai svarbu vartoti vaistus, netgi jeigu Jūs jaučiatės gerai. Palaikydami žemą kraujospūdį, Jūs apsaugote širdį ir kraujagysles nuo pažeidimo ir ligų.

♥ Bendravimas su savo gydytoju arba slaugytoja

Kai pradėsite vartoti naują vaistą, Jūsų gydytojas arba slaugytoja greitai norės Jus vėl pamatyti. Šis vizitas yra skirtas įsitikinti, ar vaistai turi Jums teigiamą poveikį ir Jūs nejaučiate jokie šalutinio poveikio.

Jeigu pradėję vartoti naują vaistą jaučiatės kitaip, vaisto informaciniame lapelyje galite peržiūrėti šalutinio poveikio sąrašą. Tačiau naudingiau būtų pasikalbėti su savo gydytoju, slaugytoja arba vaistininku. Jie yra medicinos specialistai ir gali Jums patarti.

Jeigu Jūs jaučiate vaisto šalutinį poveikį, Jūsų gydytojas arba slaugytoja gali pakeisti dozę arba pamėginti kitą vaistą, kurio poveikis Jums bus geresnis.



Tegul vaistai tampa Jūsų kasdiene rutina – kiekvieną dieną gerkite juos tuo pačiu laiku ir išsiugdykite jų vartojimo įprotį. Tai padės gauti didžiausią jų teikiamą naudą.



Kraujospūdžio matavimas namuose

Jums gali būti naudinga pasimatuoti kraujospūdį namuose tarp vizitų pas gydytoją arba slaugytoją. Tai gali būti tikrai naudingas būdas patikrinti, koks Jūsų kraujospūdis yra kasdieniame gyvenime.

Pasikalbėkite su savo gydytoju arba slaugytoja apie kraujospūdžio matavimą namuose. Jiems gali būti įdomu, koks yra Jūsų kraujospūdis namuose.

♥ Kraujospūdžio matuokliai

Jeigu galvojate matuoti savo kraujospūdį namuose, svarbu pasirinkti tinkamą matuoklį. Paprastai tikslesni ir pastovesni yra matuokliai, matuojantys kraujospūdį ties žastu.



Renkantis bet kokį matuoklį įsitikinkite, ar jis kliniškai patvirtintas. Tai reiškia, kad jis buvo išbandytas ir jo rezultatai yra patikimi.

♥ Kada ir kaip matuoti kraujospūdį?

Paklauskite gydytojo arba slaugytojos, kas kiek laiko matuoti kraujospūdį. Pradžioje tikriausiai būtų gerai reguliariai tikrinti kraujospūdį, o vėliau – galima ir rečiau.

Stenkitės kraujospūdį matuoti tuo pačiu paros metu, kai Jūsų kūnas yra atsipalaidavęs. Įsitikinkite, ar lyginate tinkamus duomenis.

Ne kiekvienas gali matuoti kraujospūdį namuose. Jeigu Jūs tampate labiau susirūpinęs dėl savo kraujospūdžio, pasikalbėkite su savo gydytoju arba slaugytoja.

„AŠ NET NEPAGALVOJAU“: TOMO PASAKOJIMAS

Tai buvo įprastas kraujospūdžio patikrinimas. Mes rengėmės vesti informavimo renginį apie kraujospūdį ir manęs pirmiausiai paprašė pasitikrinti kraujospūdį.

Patikrinus kraujospūdį sveikatos konsultantė pažiūrėjo į mane nuostabos ir nerimo kupinu žvilgsniu. „Manau, kad Jūs tuoj pat turite apsilankyti pas savo bendrosios praktikos gydytoją“, – ji pasakė.



Iki šios akimirkos aš net neįtariau, kad kas nors galėtų būti blogai. Man buvo 62 metai, gerai jaučiausi ir stengiausi daryti tai, ką ir dariau prieš 30 metų. Žinoma, mano svoris buvo šiek tiek didesnis nei turėtų būti, bet ne tik mano.

„Aš nieko nejaučiu“, – pasakiau. „Taip, todėl didelis kraujospūdis ir vadinamas „tyliu žudiku“, – ji paaiškino.

Apie šį bukletą

Jeigu Jūsų kraujospūdis yra didelis, šis bukletas skirtas Jums. Jis buvo parengtas tam, kad suteiktų pagrindinę informaciją apie kraujospūdį ir gyvenimą su dideliu kraujospūdžiu. Jame pasakojama:

- ♥ **Ką iš tiesų reiškia didelis kraujospūdis**
- ♥ **Kieno yra didelis kraujospūdis ir kodėl**
- ♥ **Apie gyvenimo būdo pakeitimą kraujospūdžiui sumažinti**
- ♥ **Apie vaistus nuo didelio kraujospūdžio**

Šis bukletas buvo parengtas padedant žmonėms, turintiems didelį kraujospūdį, ir šios srities specialistams. Jis skirtas suteikti reikalingą informaciją, kad galėtumėte priimti teisingus sprendimus.

Apie „Blood Pressure Association“ (kraujospūdžio asociaciją)

„Blood Pressure Association“ yra Jungtinės Karalystės labdaros organizacija, kurios tikslas yra sumažinti gyventojų kraujospūdį ir užkirsti kelią negaliai ir priešlaikinei mirčiai nuo insulto, infarkto ir širdies ligos. Mes darome tai informuodami plačiąją visuomenę, rizikos grupes ir medicinos specialistus apie didelio kraujospūdžio svarbą. Mes padedame ir remiame žmones, turinčius šį sutrikimą ir kuriems gresia šio sutrikimo atsiradimas. Mūsų kampanijų metu mes išreiškiame žmonių, turinčių didelį kraujospūdį, nuomonę, siekdami užtikrinti, kad jie gautų geriausią galimą priežiūrą.

„Blood Pressure Association“ yra registruota labdaros organizacija, savo darbus vykdanči iš suaukotų lėšų. Būsime dėkingi už bet kokią Jūsų auką padengti šio bukletą leidimo išlaidas.

Blood Pressure Association
www.bpassoc.org.uk

60 Cranmer Terrace, London SW17 0QS
Telefonas: 020 8772 4994



Blood Pressure Association
the blood pressure charity