

A man and a woman are shown from the chest up, wearing bright yellow t-shirts. They are holding a large, red, heart-shaped object that has been torn down the middle. The man is on the left, and the woman is on the right. The background is plain white.

**AUGSTS  
HOLESTERĪNS**

**AUGSTS  
ASINSSPIEDIENS**

**BĪSTAMIS PĀRIS**

ŠAJĀ BUKLETĀ LASIET PAR ASINSSPIEDIENU

**Tekstu sagatavoja:**



dzīve ir līdžība

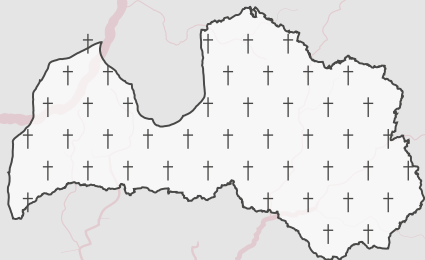
**LATVIJAS  
HIPERTENSIJAS UN  
ATEROSKLEROZES  
BIEDRĪBA**



ParSirdi♥lv

**Partneris:**





**Latvijā katru gadu ~16 000 cilvēku mirst sirds un asinsvadu slimību dēļ**

**~1/3 mirst, nerasniedzot vidējo dzīves ilgumu (aptuveni 75 gadus)**

Sirds un asinsvadu slimību galvenie riska faktori ir paaugstināts holesterīna līmenis asinīs un paaugstināts asinsspiediens.

### **Paaugstināts holesterīna līmenis**

- Holesterīns izgulsnējas artērijās

### **Paaugstināts asinsspiediens**

- Bojā asinsvadu sienīņas – tās kļūst biezākas un neelastīgas
- Veicina holesterīna izgulsnēšanos



**Šos bīstamos faktoros – paaugstinātu holesterīna līmeni un paaugstinātu asinsspiedienu – mēs varam ietekmēt.**

# Kāds ir normāls asinsspiediens?

Ideāls asinsspiediens jebkurā vecumā ir

**120/80** mmHg



# Ko nozīmē paaugstināts asinsspiediens?

**Arteriālā hipertensija** ir slimība, kad asinsspiediens atkārtotos mērījumos ir paaugstināts.

Ārsta kabinetā virs **140/90** mmHg

Mājās virs **135/85** mmHg



# Kāpēc paaugstināts asinsspiediens ir bīstams?

1

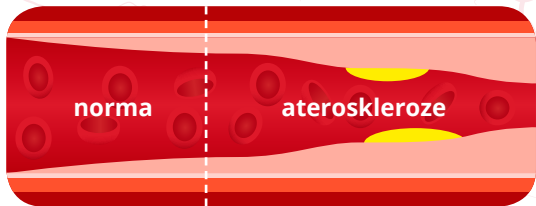
Paaugstinātu asinsspiedienu visbiežāk nejūt

2

Pat nedaudz paaugstināts asinsspiediens ilgtermiņā

Veicina aterosklerozi un paātrina asinsvadu novecošanos

Izraisa orgānu bojājumus



3

Sekas: nopietnas slimības un apdraudējums dzīvībai (insults, infarkts, sirds mazspēja, nieru mazspēja, redzes zudums, demence)

# Kādi ir paaugstināta asinsspiediena iemesli?

Lielākoties vienu iemeslu atrast nav iespējams. Parasti tas ir vairāku riska faktoru kopums.

## Neietekmējamie faktori

### Vecums

(vīriešiem  $\geq 55$  g.v.,  
sievietēm  $\geq 65$  g.v.)

### Dzimums

(vīriešiem augstāks risks)

### Iedzimtība



## Ietekmējamie faktori

### Smēķēšana

Paaugstināts  
holesterīna līmenis

Mazkustīgs dzīvesveids

Liekais svars

Diabēts

## Vai paaugstinātu asinsspiedienu var sajūt?

Visbiežāk to nejut. Tāpēc to sauc arī par „klusu slepkavu”. Paaugstinoties asinsspiedienam, dažkārt var just galvassāpes, reibošus, troksni ausīs vai nelielu trauksmi.



# Ko darīt, ja ir paaugstināts asinsspiediens?

1

## Mēriet asinsspiedienu un pulsu!

Vislabāk to darīt no rīta un vakarā, lai saprastu, kāds asinsspiediens ir diennakts laikā. Vēlams mērījumus veikt 3–7 dienas pēc kārtas.

2

## Pierakstiet mērījumus asinsspiediena dienasgrāmatā!

Tagad iespējams fiksēt mērījumus arī digitāli – aplikācijā latviešu valodā Mans asinsspiediens (My BP Control). Plašāka informācija tālāk bukletā.

3

## Dodieties pie ārsta!

Ārsts ieteiks nepieciešamās dzīvesveida izmaiņas un, ja vajadzīgs, piemērotākās zāles asinsspiediena pazemināšanai.



# Kā pareizi mērīt asinsspiedienu?

## Sagatavošanās

- 30 min. pirms mērījuma nesmēķējiet un nedzeriet kofeīnu saturošus dzērienus.
- Mierīgi pasēdīet 5 min.
- Veiciet mērījumus uz vienas un tās pašas rokas.

## Aparāts

- Precīzākam rezultātam vēlams izmantot automātisku asinsspiediena mērītāju ar augšdelma manšeti.
- Izvēlieties piemērota izmēra manšeti (mazu, vidēju vai lielu).

Apsēdieties

Atbalstiet muguru

Nesakrustojiet kājas

Uzlieciet manšeti ~3cm virs elkoņa locītavas



Atbalstiet roku

Novietojiet manšeti sirds līmenī

Nesarunājieties

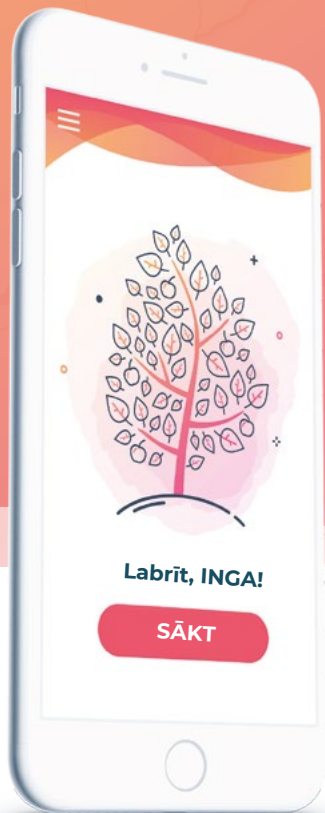
Veiciet 2 mērījumus ar ~1 min. pauzi un pierakstiet zemāko rādījumu







# Tagad iespējams asinsspiediena mērījumus pierakstīt arī digitāli bezmaksas lietotnē Mans asinsspiediens (My BP Control)



 MyBP  
CONTROL

**Pirmā lietotne latviešu valodā  
cilvēkiem ar hipertensiju**

Digitāla asinsspiediena  
dienasgrāmata

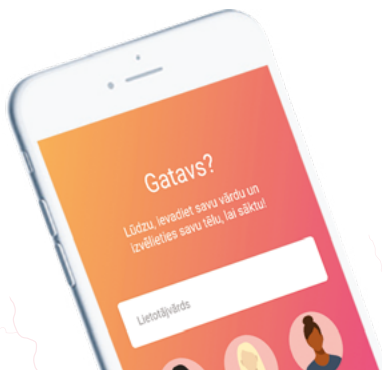
Personīgi atgādinājumi

lejuplādē



# Lietotne My BP Control (Mans asinsspiediens)

4 vienkārši soļi



1

**Izveidojiet** savu profilu un izvēlieties tēlu



2

**Ievadiet** savus asinsspiediena mērījumu datus



3

**Sekojiet** līdzi asinsspiediena kontrolei



4

**Veidojiet atgādinājumus** (zāļu lietošana, vizītes pie ārsta)

# Kā iegūt lietotni My BP Control (Mans asinsspiediens)?

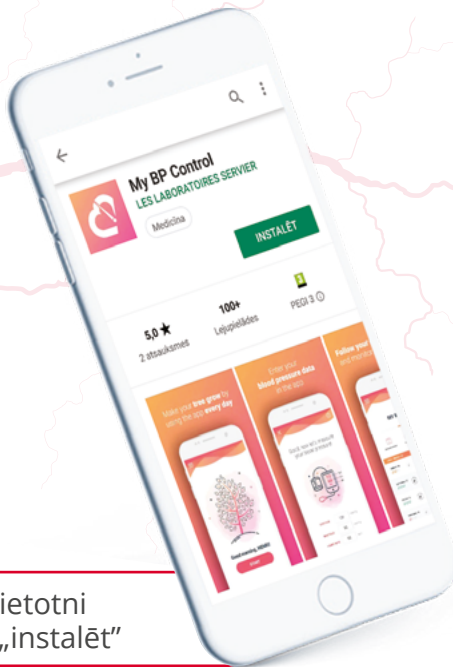
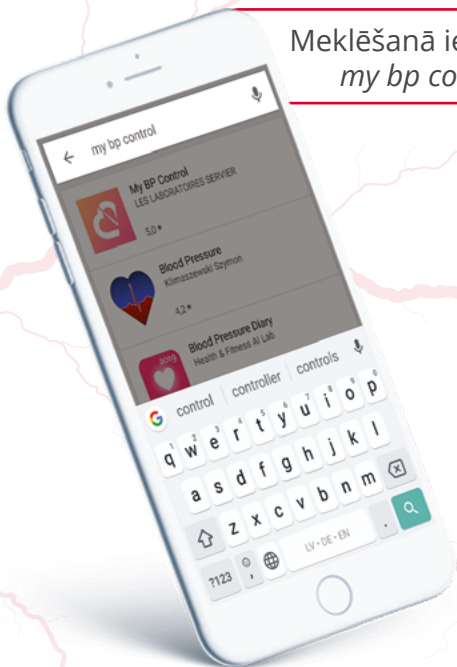
1

Ja jums ir Iphone telefons, atveriet App Store lietotni.  
Ja jums ir Android telefons, atveriet Google Play lietotni.



Meklēšanā ierakstiet  
*my bp control*

2



3

Atrodiet lietotni  
un spiediet „instalēt”

# Kā asinsspiedienu ietekmēt ar dzīvesveidu?

Veselīgs dzīvesveids var aizkavēt hipertensijas rašanos un samazināt sirds un asinsvadu notikumu risku. Pacientiem ar hipertensiju tādējādi iespējams uzlabot asinsspiediena kontroli. Tomēr jāturpina lietot arī ārsta izrakstītie medikamenti asinsspiediena mazināšanai.



**Ēdiet veselīgāk!**

**Vairāk:** dārzeņus, svaigus augļus, zivis, riekstus, olīveļļu, piena produktus ar zemu tauku saturu  
**Mazāk:** sarkano gaļu



**Vairāk kustieties!**

**Regulāra mērena slodze** (iešana, skriešana, riteņbraukšana, peldēšana) **vismaz 30 min. 5-7x nedēļā**



**Atmetiet smēķēšanu!**

Tas samazina miokarda infarkta un insulta risku



**Ierobežojiet sāls lietošanu!**

**Mazāk par 5 g dienā**



**Samaziniet lieko svaru!**

**Mērķis:** ķermeņa masas indekss 20–25 kg/m<sup>2</sup>, viduklis <94 cm vīriešiem, <80 cm sievietēm



**Ierobežojiet alkohola lietošanu!**

**Vīriešiem:** mazāk nekā 14 vienības nedēļā  
**Sievietēm:** mazāk nekā 8 vienības nedēļā  
(1 vienība = 30 g degvīna vai 150 g vīna vai 0,3 l alus)



**Samaziniet stresu!**

Var palīdzēt fiziskās aktivitātes, pietiekams miegs, elpošanas vingrinājumi, joga, meditācija

# Vai esmu pasargāts, ja lietoju zāles pret paaugstinātu asinsspiedienu?

Zāļu lietošana vien vēl nav rādītājs.

**Svarīgi sasniegt asinsspiediena mērķi:**



līdz 65 gadu vecumam\*

**120–129/70–79** mmHg

vecākiem par 65 gadiem

**130–139/70–79** mmHg\*

\*Ja panes terapiju; hroniskas nieru slimības pacientiem 130-139/70-79 mmHg

# Vai man jāturpina dzert zāles, ja asinsspiediens ir normalizējies un jūtos labi?

Jā. Ārstēšanas pamatmērķis ir asinsspiediena pastāvīga kontrole atbilstoši mērķa līmenim. Iedzerot zāles tikai tad, kad asinsspiediens ir paaugstināts, jūs nevarat pasargāt sevi no iespējamām komplikācijām.



# katru dienu!

# Man asinsspiediena kontrolei nozīmētas vairākas tabletes. Vai iespējams samazināt to skaitu?

Pētījumu dati un ārstēšanas vadlīnijas nosaka, ka **vienkāršākais un tajā pašā laikā efektīvākais asinsspiediena ārstēšanas veids ir vairāku zāļu kombinācija vienā tabletē**. Jautājiet savam ārstam par jūsu situācijai piemērotāko kombināciju!

**Kombinēti medikamenti**



**= efektīvāk un vienkāršāk**

## Ko darīt, ja aizmirstas iedzert zāles?

**1**

Svarīgi lietot zāles katru dienu, jo regulāra terapija ir efektīvāka.

**2**

Ja esat aizmirsis kādu zāļu devu, lietojiet nākamo devu ierastajā laikā.

**3**

Nelietojiet dubultu devu, lai aizvietotu aizmirsto devu.



# Ko darīt, ja asinsspiediens pēkšņi paaugstinās?

Asinsspiediens izteikti paaugstinās, bet jūtaties labi

- Pārbaudiet, vai neesat aizmirsis iedzert zāles.
- Vajadzības gadījumā tās izdzeriet.
- Pārmēriet asinsspiedienu pēc 30–60 min.

**Strauja  
asinsspiediena  
paaugstināšanās**



- stipras galvassāpes
- traucēta redze
- slikta dūša/vemšana
- sāpīga traucējumi
- elpas trūkums
- sāpes krūtīs



**Zvaniet savam ģimenes ārstam**

VAI

**Zvaniet uz ģimenes ārstu  
konsultatīvo tālruni 66016001**

(darba dienās 17:00–8:00; brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti).

VAI

**Apsveriet neatliekamās  
medicīniskās palīdzības  
izsaukšanu**



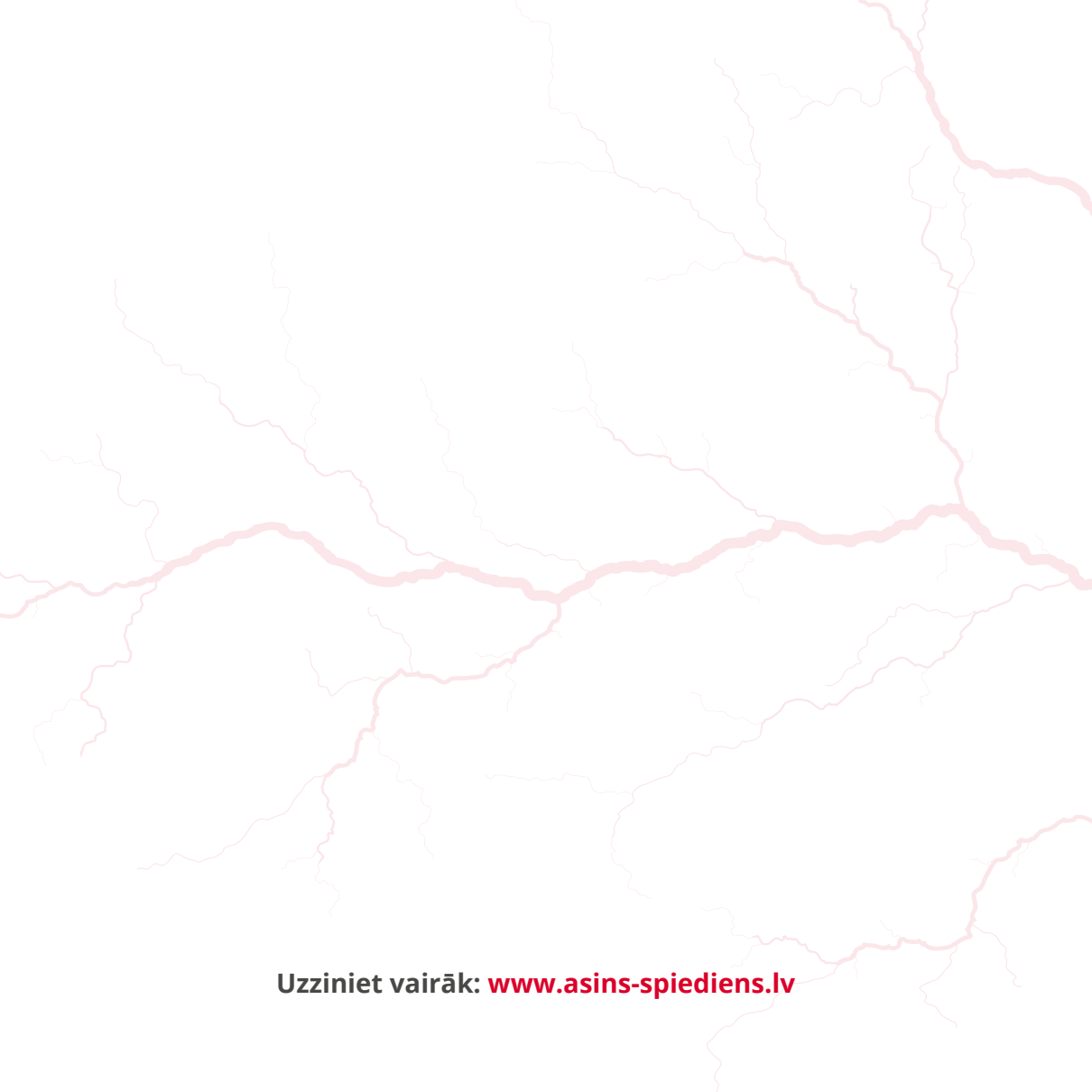
## **Materiāls veidots, balstoties uz:**

1. Williams B, Mancia G, Spiering W et al. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. Eur Heart J. 2018; 00:1-98.
2. A. Kalvelis. Arteriālās hipertensijas novērtēšana un ārstēšana. Pēc Eiropas Hipertensijas un kardiologu biedrības 2018. g. arteriālās hipertensijas vadlīnijām. Rīga, 2018.
3. Catapano AL, Graham I, De Backer G et al. 2016 ESC/EAS Guidelines for the Management of Dyslipidaemias. Eur Heart J. 2016; 37: 2999-3058.
4. Ference BA, Ginsberg HN, Graham I et al. Low-density lipoproteins cause atherosclerotic cardiovascular disease. 1. Evidence from genetic, epidemiologic, and clinical studies. A consensus statement from the European Atherosclerosis Society Consensus Panel. Eur Heart J. 2017; 38:2459-2472.
5. Parati G, Stergiou GS, Asmar R et al. European Society of Hypertension guidelines for blood pressure monitoring at home: a summary report of the Second International Consensus Conference on Home Blood Pressure Monitoring. J Hypertens. 2008; 26:1505-1530.
6. Latvijas Veselības aprūpes Statistikas gadagrāmata 2017. Nacionālais veselības dienests.
7. Viera AJ, Hawes EM. Management of mild hypertension in adults. BMJ. 2016;355:i5719.
8. mayoclinic.org. Stress and high blood pressure: What's the connection?

Materiāla izdošanu finansiāli atbalsta  
SIA SERVIER LATVIA

Pārskatīts: 03.04.2019. IZGL HT C3 2018/2019

- **Pasargā sevi un savus tuviniekus no bīstamā pāra – augsta holesterīna un augsta asinsspiediena!**
- **Esi informēts, atklāj risku savlaicīgi un rīkojies!**
- **Mudini arī savus tuviniekus noskaidrot asinsspiedienu un holesterīna līmeni un vajadzības gadījumā vērsties pie ārsta!**
- **Jautā ģimenes ārstam par savu individuālo sirds un asinsvadu slimību risku!**
- **Sāc dzīvot veselīgāk!**
- **Regulāri lieto ārsta nozīmētos medikamentus!**



Uzziniet vairāk: [www.asins-spiediens.lv](http://www.asins-spiediens.lv)