

**AUGSTS  
HOLESTERĪNS**

**AUGSTS  
ASINSSPIEDIENS**



**BĪSTAMS PĀRIS**

Izdevējs:

ParSirdi♥lv

Tekstu sagatavoja:



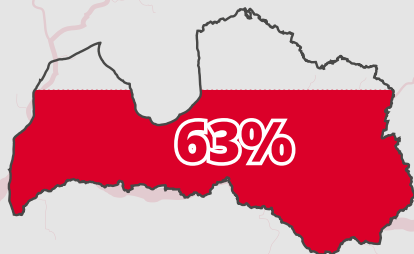
LATVIJAS  
HIPERTENSIJAS UN  
ATEROSKLEROZES  
BIEDRĪBA



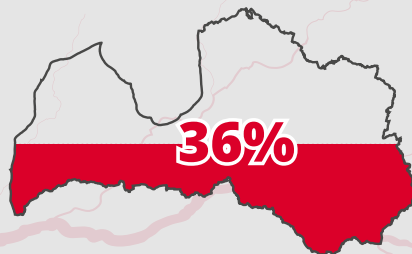
Latvijā daudz cilvēku priekšlaicīgi mirst vai zaudē dzīves kvalitāti sirds un asinsvadu slimību dēļ. Vai jūs zināt, ka miokarda infarkta un galvas smadzeņu insulta galvenie riska faktori ir paaugstināts holesterīna līmenis asinīs un paaugstināts asinsspiediens?

## Pieaugušajiem Latvijā

**Paaugstināts  
holesterīna līmenis**



**Paaugstināts  
asinsspiediens**

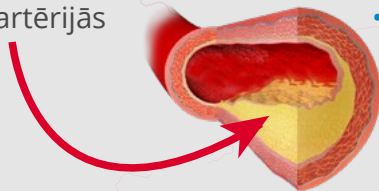


**Paaugstināts  
holesterīna līmenis**

- Holesterīns izgulsnējas artērijās

**Paaugstināts  
asinsspiediens**

- Bojā asinsvadu sienīgas
- Veicina holesterīna izgulsnēšanos



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

## Kā novērtēt holesterīna līmeni?

Kopējā holesterīna līmenis ir tikai orientējošs rādītājs. Uzmanība jāpievērš tieši “sliktajam” jeb zema blīvuma lipoproteīnu holesterīnam (ZBLH), kas uzkrājas artēriju sienīnās.

## Ko nozīmē paaugstināts holesterīna līmenis?

Neatkarīgi no jūsu veselības stāvokļa, **vajadzētu konsultēties ar ārstu**, ja



**ZBLH ir virs 3 mmol/l**

## Kāds ir normāls holesterīna līmenis?

**Jo augstāks kardiovaskulārais risks, jo zemākam jābūt ZBLH līmenim!**



Riska līmenis

ZBLH mērķis (mmol/l)

Ļoti augsts\*

zem 1,4

Augsts\*

zem 1,8

Vidējs

zem 2,6

Zems

zem 3,0

\* Augsts vai ļoti augsts kardiovaskulārais risks ir cilvēkiem ar zināmu sirds-asinsvadu slimību (piemēram, bijis miokarda infarkts, insults, stenta ievietošana, u.c.), diabētu, hronisku nieru slimību, vai arī, ja šāds risks līmenis noteikts pēc SCORE sistēmas.

# Kāds ir normāls asinsspiediens?

**Optimāls 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 „sliktais” holesterīns ir tik slikts?

Zinātniski pierādījumi skaidri liecina, ka tieši „sliktais” holesterīns izgulsnējas artērijās un tādējādi izraisa aterosklerozes procesu.

1

Sākotnēji nav simptomu

2

„Sliktais” holesterīns izgulsnējas artērijās un izraisa to sašaurināšanos vai pat nosprostošanos. Šo procesu sauc par aterosklerozi



3

Ateroskleroze rada nopietnas slimības un apdraudējumu dzīvībai



Miokarda infarkts



Insults

# Kāpēc paaugstināts asinsspiediens ir bīstams?

1

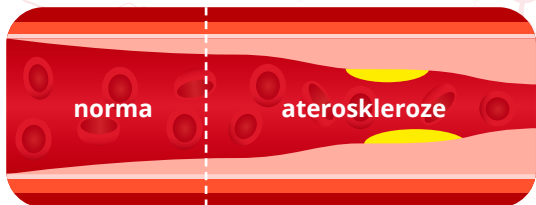
Paaugstinātu asinsspiedienu visbiežāk nejūt

2

Pat nedaudz paaugstināts asinsspiediens ilgtermiņā

Veicina aterosklerozi un paātrina asinsvadu novecošanos

Izraisa orgānu bojājumus



3

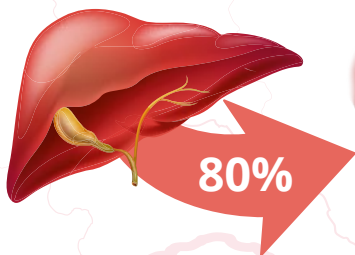
Sekas: nopietnas slimības un apdraudējums dzīvībai (insults, infarkts, sirds mazspēja, nieru mazspēja, redzes zudums, demence)

# VAIRĀK PAR HOLESTERĪNU

## Vai, ēdot veselīgi, holesterīna līmenis samazināsies pietiekami?

~80% holesterīna tiek saražots aknās

Tikai ~20% holesterīna tiek uzņemts ar pārtiku



Diēta ir svarīga ārstēšanas sastāvdaļa. Taču, tā kā lielāko daļu holesterīna organisms saražo pats, ar diētas izmaiņām vien parasti nepietiek.

## Paaugstinātu holesterīna līmeni veicina

Nelabvēlīga iedzimtība



Liekais svars



Mazkustīgs dzīvesveids



Pārtika ar augstu holesterīna saturu un industriāli ražota



Iedzimtības dēļ augsts holesterīna līmenis var būt arī cilvēkiem ar veselīgu dzīvesveidu.



# Ko darīt, lai samazinātu holesterīna līmeni?

Uzziniet savu holesterīna līmeni! Jautāiet savam ģimenes ārstam, kādam tam vajadzētu būt jūsu gadījumā!



1

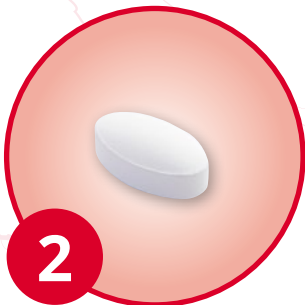
## Dzīvojiet veselīgāk!

Esiet  
fiziski  
aktīvs

Samaziniet  
lieko svaru

Nesmēķējiet

Lietojiet  
veselīgu  
pārtiku



2

## Lietojiet ārsta nozīmētos medikamentus!

Holesterīna līmeņa samazināšanai lieto medikamentus, kuri:

- samazina holesterīna veidošanos aknās (statīni)
- samazina holesterīna uzsūkšanos (ezetimibs)
- ietekmē citus holesterīna līmeni regulējošus mehānismus (PCSK9 inhibitori, inklisirāns u.c.)



## Ko jūs iegūsiet, samazinot ZBLH („sliktā” holesterīna) līmeni?

1

samazināsies holesterīna izgulsnēšanās artērijās un artēriju novecošanās

2

samazināsies miokarda infarkta un insulta risks

3

jums būs iespēja nodzīvot garāku, aktīvāku un pilnvērtīgāku mūžu

## Vai holesterīnu nevar samazināt par daudz?

Nav jāuztraucas, ka „sliktā” holesterīna līmeni varētu samazināt par daudz. Organisma funkciju nodrošināšanai nepieciešams pavisam maz holesterīna.

Jo zemāks „sliktā” holesterīna līmenis, jo mazāks aterosklerozes komplikāciju risks.

## **Holesterīna līmeņa kontrolei visbiežāk lieto statīnus. Cik ilgi tie jālieto?**

Paaugstināts holesterīna līmenis ir hroniska slimība, tāpēc tās ārstēšanai medikamenti jālieto regulāri. Daļai pacientu, kuri būtiski maina dzīvesveidu, ārsts var apsvērt iespēju samazināt zāļu devas.

Vienmēr apspriediet zāļu lietošanas izmaiņas ar savu ārstu!

## **Vai zāļu lietošana jāpārtrauc, kad sasniegts ZBLH („sliktā” holesterīna) mērķis?**

Nekādā gadījumā. Tieši ilgtermiņa ārstēšana sniegs labākos rezultātus.

## **Vai organismam periodiski nav „jāatpūšas” no medikamentu lietošanas?**

Nē. Pārtraucot zāļu lietošanu, holesterīna līmenis atkal paaugstināsies.



## Vai statīnu terapija nav kaitīga?

Tāpat kā citiem medikamentiem, arī statīniem mēdz būt blaknes. Taču statīnu lietošanas ieguvumi ievērojami pārsniedz iespējamo blakņu risku.

Var paaugstināties aknu darbības rādītāji. Šī blakne parasti nerada būtiskas izmaiņas aknu struktūrā un funkcijā.

Var parādīties muskuļu sāpes. Tās var būt nepatīkamas, bet parasti nerada nopietnus veselības traucējumus.

**Jebkuru blakņu gadījumā runājiet par to ar savu ārstu vai farmaceitu. Ārsts var mainīt zāles vai koriģēt to devu.**

Par medikamentu lietošanas blaknēm ziņojiet vietnē [www.zva.gov.lv](http://www.zva.gov.lv) vai arī tieši Zāļu valsts aģentūrai Jersikas ielā 15, Rīgā, LV-1003.





## **Kā atšķiras medikamenti holesterīna līmeņa samazināšanai?**

Medikamenti var atšķirties pēc darbības mehānisma un efektivitātes, panesamības, cenas u.c.

Pieejami arī tādi medikamenti, kur vienā tabletē apvienotas zāles gan holesterīna, gan paaugstināta asinsspiediena kontrolei. Jautājiet savam ārstam, kuras būs jums piemērotākās zāles vai to kombinācija!

## **Vai statīnu vietā var lietot uztura bagātinātājus?**

Ja ārsts jums nozīmējis statīnus, tad tos nedrīkst aizstāt ar uztura bagātinātājiem. Tiem nav pierādīta pārlicinoša efektivitāte holesterīna līmeņa un sirds un asinsvadu katastrofu mazināšanā.

# Kādā vecumā būtu jāpārbauda holesterīna līmenis?

Jebkuram pieaugušam cilvēkam būtu jāzina savs holesterīna līmenis.

---

Regulāri holesterīna līmenis jānosaka, sākot no 40 gadu vecuma.

Analīzes jāsaņem agrāk, ja:

- ir hroniskas slimības (paaugstināts asinsspiediens, cukura diabēts u.c.)
- smēķē
- ir sirds slimības vai augsts holesterīna līmenis bijis tuviem radniekiem



# VAIRĀK PAR ASINSSPIEDIENU

## 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 sajust?

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



# 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 – piemēram, izmantojot aplikācijas telefonā vai viedpulkstenī.

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 ~3 cm virs elkoņa locītavas



Atbalstiet roku

Novietojiet manšeti sirds līmenī

Nesarunājieties

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









# 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, fermentētus piena produktus  
**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!**

Izvairieties no alus un degvīna lietošanas, vīns iesakāms 6–7 glāzes (150 ml) nedēļā



**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 asinsspiediena kontroles veids, kas uzlabo terapijas efektivitāti, ir vairāku zāļu kombinācija vienā tabletē**. Jautājiet savam ārstam par jūsu situācijai piemērotāko kombināciju!

**Kombinēti medikamenti**



**= vienkāršāka lietošana un labāka kontrole**

## 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
- samaņas 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. A. Ērglis, V. Dzērve, I. Bajāre (pētījuma grupas vārdā). Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru epidemioloģisks šķērsgriezuma pētījums. Latvijas Ārsts 2020. g. decembris.
2. Mach F, Baigent C, Catapano AL et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias. *European Heart Journal* (2019) 00, 1-78. doi:10.1093/eurheartj/ehz455.
3. 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.
4. 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.
5. A. Kalvelis. Arteriālās hipertensijas novērtēšana un ārstēšana. Pēc Eiropas Hipertensijas un kardiologu biedrības 2018. g. arteriālās hipertensijas vadlīnijām. Rīga, 2018.
6. Mach F, Kausik KR, Wiklund O et al. Adverse effects of statin therapy: perception vs. the evidence-focus on glucose homeostasis, cognitive, renal and hepatic function, hemorrhagic stroke and cataract. *Eur Heart J*. 2018; 39:2526-2539.
7. G. Latkovskis. Desmit mīti un patiesība par holesterīnu. Ārsts.lv. Februāris 2016.
8. 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.
9. Viera AJ, Hawes EM. Management of mild hypertension in adults. *BMJ*. 2016;355:i5719.
10. mayoclinic.org. Stress and high blood pressure: What's the connection?

Materiāla izdošanu finansiāli atbalsta  
SIA SERVIER LATVIA

Pārskatīts: 09.07.2021. IZGL C1 2021–2022

- **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.parholesterinu.lv](http://www.parholesterinu.lv)**

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