

Kontroliuokite savo kraujo spaudimą

Apie 40 proc. pasaulio gyventojų turi padidėjusį kraujo spaudimą. Lietuvos gyventojų mirtingumo struktūroje pagrindinė mirties priežastis jau daugelį metų išlieka nepakitusi – širdies ir kraujagyslių ligos. 2011 m. kraujotakos sistemos ligos lėmė daugiau nei pusę, t. y. 56,3 proc., visų mirčių. Didžiausią mirusiųjų nuo kraujotakos sistemos ligų dalį sudarė asmenys, mirę nuo išeminės širdies ligos (63,8 proc.) bei cerebrovaskulinių ligų (24,6 proc.). Didžioji dalis (84,9 proc.) mirusiųjų nuo kraujotakos sistemos ligų buvo 65 metų ir vyresnio amžiaus asmenys.

Hipertenzija (arterinio kraujo spaudimo padidėjimas) padidina širdies miokardo infarkto, insulto riziką, gali sukelti širdies aritmiją, inkstų nepakankamumą, aklumą. Kraujo spaudimo kontrolė ir profilaktinės priemonės gali sumažinti patiriančiųjų širdies miokardo infarktą ir insultą skaičių. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras dar kartą primena visuomenei, kad kai kuriems žmonėms užtenka tik pakeisti gyvenseną, kad kraujo spaudimas taptų normalus. Kitiems svarbu anksti nustatyti padidėjusį kraujo spaudimą ir laiku pradėti jį gydyti!

Nauji PSO statistiniai rodikliai rodo padidėjusį sergamumą hipertenzija

2012 m. gegužės 16 d. Ženevoje PSO generalinė direktorė Margaret Čen pranešime „Pasaulio sveikatos apsaugos statistika 2012 m.“ konstatavo, kad kas trečias suaugęs žmogus pasaulyje turi padidėjusį kraujo spaudimą ir kas dešimtas serga diabetu. Pirmą kartą į statistinį PSO pranešimą įtraukta informacija apie vyrų ir moterų iš 194 šalių su padidėjusiu kraujo spaudimu ir gliukozės kiekiu kraujyje procentinė išraiška. Šalyse, kurių gyventojai gauna dideles pajamas ir yra puikios diagnostikos ir gydymo galimybės, pavyko žymiai sumažinti hipertenzija sergančių gyventojų skaičių. Ir tai lėmė mirtingumo nuo širdies ir kraujagyslių ligų sumažėjimą. Pavyzdžiui, 1980 m. apie 40 proc. PSO Europos regiono ir 31 proc. PSO Amerikos regiono suaugusių gyventojų turėjo padidėjusį kraujo spaudimą. 2008 m. šie rodikliai sumažėjo iki 30 proc. ir 23 proc.

Širdies ir kraujagyslių ligos (ŠKL) yra pagrindinė mirties priežastis visame pasaulyje. Manoma, kad 2008 m. nuo jų pasaulyje mirė 17,3 mln. žmonių. Iš šio skaičiaus 7,3 mln. – nuo koronarinių širdies ligų ir 6,2 mln. – nuo insulto.

Lietuvos gyventojų mirtingumo struktūroje taip pat pagrindinė mirties priežastis jau daugelį metų išlieka nepakitusi – širdies ir kraujagyslių ligos. 2011 m. kraujotakos sistemos ligos lėmė daugiau nei pusę, t. y. 56,3 proc., visų mirčių. Didžiausią mirusiųjų nuo kraujotakos sistemos ligų dalį sudarė asmenys, mirę nuo išeminės širdies ligos (63,8 proc.) bei cerebrovaskulinių ligų (24,6 proc.). Didžioji dalis (84,9 proc.) mirusiųjų nuo kraujotakos sistemos ligų buvo 65 metų ir vyresnio amžiaus asmenys.

Taip pat pirmą kartą į pasaulio sveikatos apsaugos statistikos pranešimą įtraukti duomenys apie žmones, kurių kraujyje yra padidėjęs gliukozės kiekis. Pasaulyje šią sveikatos problemą turi apie 10 proc. gyventojų, o Ramiojo vandenyno salyne kai kuriose valstybėse – net trečdalis gyventojų. **Negydatant diabeto vystosi širdies ir kraujagyslių ligos, inkstų nepakankamumas, aklumas.**

Kita didelė problema yra nutukimas. Kaip teigia PSO Statistikos ir informacinių sveikatos apsaugos sistemų departamento direktorius Ties Boerma, „Per 1980–2008 m. laikotarpį kiekviename pasaulio regione nutukusiųjų padvigubėjo. Šiandien pusė milijardo žmonių (12 proc. pasaulio gyventojų) kenčia nuo nutukimo“.

Daugiausiai nutukusiųjų yra PSO Amerikos regione (26 proc. suaugusių gyventojų), o mažiausiai – PSO Pietryčių Azijos regione (3 proc.). Visame pasaulyje moterys yra labiau nutukusios negu vyrai, todėl jos turi didesnę riziką susirgti diabetu, širdies ligomis ir kai kuriomis vėžio formomis. Šiuo metu du trečdaliai visų mirčių pasaulyje įvyksta nuo lėtinių neinfekcinių ligų.

PSO pranešime atkreipiamas dėmesys į druskos vartojimo mažinimą, kaip vieną iš pagrindinių veiksnių, mažinančių širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Taip pat pateikiamas druskos vartojimo mažinimo programos pavyzdys, taikomas Jungtinėje Karalystėje ir Suomijoje, kurio rezultatas – hipertenzijos, kitų širdies ir kraujagyslių ligų sumažėjimas. Daugelyje PSO Europos regiono šalių daugiau nei du trečdaliai visos su maistu suvartojamos druskos yra paslėpta. Ji naudojama maisto pramonėje gaminant duoną, sūrį ir kt. produktus. Taip pat daug druskos, riebalų ir cukraus naudojama greito maisto ir kitose maitinimo įmonėse. Ši informacija turi būti skleidžiama, kad žmonės atkreiptų dėmesį pirkdami maisto produktus, skaitytų maisto prekės etiketes ir mažintų suvartojamos druskos kiekį.

Kas yra kraujospūdis?

Arterinis kraujospūdis – kraujo slėgis į arterijų sieneles. Širdis veikia kaip siurblys – su kiekvienu jos raumens susitraukimu arterijose padidėja slėgis. Kraujospūdis širdies susitraukimo momentu būna didžiausias ir vadinamas sistoliniu. Širdies raumens atsipalaidavimo metu (tarp susitraukimų) kraujospūdis būna mažiausias ir vadinamas diastoliniu. **Normalus suaugusio žmogaus kraujospūdis yra apie 120/80 mm Hg** (gyvsidabrio stulpelio milimetrų). Žmogui, nesergančiam širdies ar kraujagyslių ligomis, nepavojingas kraujospūdis yra **iki 140/90 mm Hg**. Didesnį jau būtina mažinti.

Kas yra hipertenzija?

Arterinė hipertenzija (AH) – tai liga, kuriai būdingas ilgalaikis arterinio kraujospūdžio padidėjimas, ilgainiui pažeidžiantis tam tikrus organus: kraujagysles, širdį, smegenis, inkstus, akis. Padidėjusiu kraujospūdžiu laikomas spaudimas, viršijantis 140/90 mm Hg. Hipertenzija – tai įvairių aplinkos ir genetinių veiksnių pasekmė ir šių veiksnių išraiška žmogaus organizme. Skiriamos dvi arterinės hipertenzijos rūšys: **pirminė ir antrinė**.

- **Pirminės arterinės hipertenzijos priežastys nėra žinomos.** Tai yra daugiaveiksmis kraujospūdžio reguliavimo sutrikimas. Genetinė teorija teigia, kad čia reikšmės turi tam tikrų genų mutacijos, tačiau jų reikšmė nėra iki galo įrodyta. Nepaisant to, pastebėta, kad arterinė hipertenzija yra paveldima. Kita aplinkos veiksnių teorija teigia, kad įtakos turi gyvensena (mityba, per didelis valgomosios druskos kiekis, kalcio, magnio, kalio stoka), piktnaudžiavimas alkoholiu, rūkymas, fizinio aktyvumo stoka, lėtinis stresas, triukšmas, bloga socialinė ir ekonominė aplinka, nutukimas, cukrinis diabetas, hormonų apykaitos pokyčiai organizme nėštumo metu, klimakteriniu periodu, paauglystėje. Iš visų diagnozuotų hipertenzijų pirminė arterinė hipertenzija sudaro 92–94 proc.

- **Antrinės arterinės hipertenzijos priežastys yra nustatytos.** Ji atsiranda sergant tam tikromis ligomis: inkstų ligomis (glomerulonefritu, pielonefritu, inkstų navikais), endokrininėmis ligomis (tirotoksikoze, endokrininių organų navikais), esant aortos lanko patologinėms būklėms, vartojant medikamentus, kurie kelia kraujospūdį (kontraceptinius preparatus, gliukokortikosteroidus, nesteroidinius priešuždegiminius preparatus), piktnaudžiaujant alkoholiu ir narkotikais. Žinant priežastį, liga gydoma gana sėkmingai. Deja, antrinė hipertenzija tesudaro apie 5–10 proc. visų šios ligos atvejų.

Pagrindiniai rizikos veiksniai, kurie skatina arterinės hipertenzijos vystymąsi ir apie juos būtina turi žinoti kiekvienas yra:

- paveldimumas (jeigu šia liga sirgo tėvai, vaikams taip pat yra didesnė rizika susirgti hipertenzija);
- amžius – paprastai serga vyresni negu 35 metų amžiaus žmonės;
- rūkymas;
- alkoholis;
- padidėjęs lipidų (riebalų) kiekis kraujyje;
- cukrinis diabetas, sutrikusi gliukozės apykaita, padidėjęs cukraus kiekis kraujyje;
- netaisyklinga mityba (per didelis druskos, riebalų, mažas kalio vartojimas);
- antsvoris, nutukimas;
- mažas fizinis aktyvumas;
- stresas, nerimas, depresija.

Pagrindiniai ligos simptomai

Dažniausiai arterine hipertenzija sergantys žmonės jaučiasi visiškai sveiki, todėl liga paprastai diagnozuojama atsitiktinai pamatavus kraujo spaudimą. Kai kuriems gali pasireikšti galvos skausmas (ypač pakaušio ir sprando srityje), svaigimas, spengimas ausyse, skausmas širdies plote, širdies permušimai, kraujavimas iš nosies. Bet dažniausiai arterinė hipertenzija jokiais simptomais nepasireiškia. Ligoniai daugelį metų jaučiasi gerai. Simptomų atsiranda vėliau, prasidėjus komplikacijoms. Gali kilti hipertenzinės krizės, kai dėl staiga padidėjusio kraujo spaudimo sutrinka kraujotaka gyvybiškai svarbiuose organuose: smegenyse, širdyje, inkstuose. Jų metu žmogų gali varginti galvos, krūtinės, pilvo skausmai, pykinimas, vėmimas, praeinantys rankų, kojų paralyžiai, sąmonės sutrikimai, regėjimo pablogėjimas ir kiti simptomai. Gydytojas ligą diagnozuoja nustatęs padidėjusį kraujo spaudimą matuodamas jį dvi savaites kas kelias dienas. Matuojant spaudimą žmogus neturi būti po fizinio krūvio (pvz., lipęs laiptais), susijaudinęs, gėręs kavos. Spaudimas matuojamas ranką laikant širdies lygyje.

Hipertenzijos prevencija

Kai kuriose išsivysčiusiose šalyse hipertenzijos ir kitų širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių prevencija ir laiku taikomas gydymas lėmė mirtingumo nuo širdies ligų sumažėjimą. **Hipertenzijos rizika gali būti sumažinta vadovaujantis šiomis rekomendacijomis:**

Svarbu įvertinti paveldimumą. Jeigu jūsų tėvų, brolių, seserų ir kitų šeimos narių kraujo spaudimas padidėjęs, tai jūs priklausote rizikos grupei ir jums būtina nuolatinė kraujospūdžio kontrolė. Paveldėjimo įtaką galima sumažinti ir išvengti ligos keičiant įpročius ir neleidžiant rizikos veiksniams jos išprovokuoti.

Kontroliuokite kūno svorį. Turintieji antsvorio šešis kartus dažniau serga arterine hipertenzija nei normalaus kūno sudėjimo asmenys. Suaugusių asmenų kūno masė vertinama pagal PSO rekomenduojamas **kūno masės indekso (KMI)** ribines vertes, kurios apskaičiuojamos kūno masę (kilogramais) padalijus iš ūgio (metrais) kvadratu. Optimalus svorio indeksas - nuo 18,5 iki 25. Jei indeksas mažesnis – žmogus per liesas, jei didesnis – turima antsvorio. 25–29,9 (antsvoris), 30–34,9 (I° nutukimas), 35–39,9 (II° nutukimas), > 40 (III° nutukimas). Jei turima antsvorio rekomenduojama:

- paros maisto normą sumažinti 500–600 kcal, bet suvartoti ne mažiau kaip 1200 kcal;
- mažinti gyvulinių riebalų vartojimą;
- valgyti daugiau daržovių, vaisių, rupaus malimo grūdinių produktų;
- didinti fizinį aktyvumą;

- neleisti didėti svoriui.

Didinkite fizinį aktyvumą. Šiuolaikinis žmogus vis mažiau juda ir darbe, ir laisvalaikio metu. Daug laiko praleidžia vairuodamas, sėdėdamas prie kompiuterio ar televizoriaus. Taigi energijos sąnaudos yra labai sumažėjusios. Fizinis aktyvumas ypač svarbus kontroliuojant kūno svorį, nes energijos perteklius paverčiamas riebalais ir kaupiamas organizme, o tai skatina vystytis arterinę hipertenziją.

PSO tvirtina, kad visas jaunimas turi dalyvauti vidutinio intensyvumo fizinėje veikloje ne mažiau kaip 60 minučių kasdien. Krūvio minimumas – bent du kartai per savaitę – turi padėti padidinti ar palaikyti raumenų jėgą ir tonusą, stuburo ir sąnarių lankstumą ir tinkamą kaulų tankį. Dienos fizinė veikla gali būti padalyta į trumpesnius nei 60 minučių periodus ir turėtų būti kuo visapusiškesnė, įvairesnė ir įkvepianti tolesnį norą mankštintis.

Moksliniai tyrimai rodo, kad vaikų fizinė veikla turi būti apytiksliai 30 minučių ilgesnė negu ankstesnės tarptautinės rekomendacijos: trukti ne 30, bet 60 minučių. Tokios trukmės vidutinio intensyvumo fizinė veikla sumažina tikimybę sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis. Taip pat reguliarus fizinis aktyvumas gali padėti palaikyti reikiamą kūno svorį ar net sumažinti vaikų nutukimą.

Mokslininkai nustatė, kad suaugusiųjų vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas, trunkantis ne mažiau kaip 30 minučių 5 kartus per savaitę, išseikvojant apie 200 kcal energijos per dieną (pvz., 30 minučių greito ėjimo), stiprina suaugusiųjų sveikatą. Pasiiekus tokį fizinį aktyvumą mirties rizika, palyginti su neaktyviais žmonėmis, sumažėja 19 proc., o užsiimant vidutinio intensyvumo fizine veikla apie 7 valandas per savaitę mirties rizika sumažėja 24 proc.

Dar sudėtingiau yra su pagyvenusių žmonių fiziniu aktyvumu. Visame pasaulyje yra pastebimos visuomenės senėjimo tendencijos. Fizinis aktyvumas senatvėje savaime labai sumažėja (nebereikia eiti į darbą, jau būna užauginti vaikai ir pan.), vargina viena ar net kelios lėtinės ligos (ypač širdies ir kraujagyslių sistemos ligos ir onkologiniai susirgimai), kartais kamuoja nuolatiniai skausmai, kurie labai apriboja fizinį aktyvumą. Todėl fizinio krūvio dozavimas pagyvenusiam asmeniui yra labai individualus (priklauso nuo amžiaus, svorio, lyties, nuo lėtinių ligų). Geriausiai šios amžiaus grupės žmonėms prieš didinant fizinį aktyvumą pasikonsultuoti su specialistais.

Tinkamai subalansuokite mitybą. Ribokite druskos kiekį maiste (ne daugiau kaip 5 g per dieną). Gausus druskos vartojimas skatina hipertenzijos atsiradimą. Reikia kontroliuoti riebalų, ypač gyvulinių, vartojimą, nes juose gausu sočiųjų riebalų rūgščių. Taip pat reikia rečiau vartoti rafinuotą cukrų, saldžius gėrimus, saldumynus.

Norint sumažinti riziką susirgti hipertenzija ir kitomis širdies ir kraujagyslių ligomis, patariama laikytis pagrindinių sveikos mitybos taisyklių:

1. Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinę kilmės maistą.
2. Kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų ar bulvių.
3. Kelis kartus per dieną valgyti įvairių šviežių vietinių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną).
4. Išlaikyti normalų kūno svorį.
5. Mažinti riebalų vartojimą: gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais ir minkštais margarinais, turinčiais nesočiųjų riebalų rūgščių.
6. Riebią mėsą ir mėsos produktus pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa.
7. Vartoti liesą pieną, liesus ir nesūrius pieno produktus (rūgpienį, kefyrą, jogurtą, varškę, sūrį).
8. Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus, rečiau vartoti rafinuotą cukrų, saldžius gėrimus, saldumynus.

9. Valgyti nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona, neturi būti didesnis kaip vienas arbatinis šaukštelis (5 g) per parą. Vartoti joduotą druską.

10. Riboti alkoholio vartojimą.

11. Valgyti reguliariai.

12. Gerti pakankamai skysčių, ypač vandens.

Labai svarbu, kad būtų laikomasi ne vienos ar kelių taisyklių, bet būtų atsižvelgiama į jas visas.

Didinkite kalio kiekį maiste. Dienos maisto davinyje turi būti ne mažiau nei 3,5 g kalio. Kalis padeda palaikyti mažą kraujospūdį. Kalio gausu bulvėse, bananuose, slyvose, pupelėse, pomidoruose, liesuose pieno produktuose, razinose, apelsinuose ir pomidorų sultyse.

Atsisakykite alkoholio. Jeigu to nepavyksta padaryti, bent jau sumažinkite jo vartojimą. Per dieną išgerkite ne daugiau kaip 2 standartinius alkoholio vienetus (standartinis vienetas – 10 g gryno alkoholio). Vienas vienetas atitinka stiklinę alaus arba nedidelę taurę vyno. Kuo daugiau geriama alkoholio, tuo didesnis ir kraujospūdis. Metus gerti, kraujo spaudimas mažėja.

Nerūkykite arba meskite rūkyti. Tai kol kas veiksmingiausias būdas sumažinti sergamumą ir mirštamumą nuo širdies ir kraujagyslių ligų ir kitų rūkymo sukeltų ligų.

- Tabako dūmuose esantis nikotinas, veikdamas autonominę nervų sistemą, sutraukia periferines kraujagysles, padažnina pulsą ir padidina arterinį kraujo spaudimą.

- Rūkant pažeidžiamas vidinis kraujagyslių sienelių sluoksniu – endotelis, sutrinka jo apsauginė funkcija, todėl prasideda aterosklerozė.

- Rūkymas blogai veikia pagrindinį rizikos veiksnių – kraujo lipidus: „gerąjį“ didelio tankio lipoproteinų (DTL) cholesterolį mažina, o „blogąjį“ mažo tankio lipoproteinų (MTL) cholesterolį ir trigliceridus didina.

- Rūkymas skatina kraujo krešėjimą, greitina trombocitų (krešėjimo ląstelių) sulipimą.

- Rūkančiųjų kraujyje daugiau fibrinogeno, kuris kartu su trombocitais formuoja kraujo krešulius. Tai labai padidina miokardo infarkto riziką.

- Nikotinas priverčia širdį greičiau plakti, o kraujagysles spazmuoti, padidina kraujospūdį.

- Dūmuose esančios smalkės (anglies viendeginis) sumažina deguonies kiekį tekančiame kraujyje, todėl širdis turi daug smarkiau dirbti, kad vidaus organai gautų būtiną kiekį deguonies.

- Rūkymas pagreitina aterosklerozinių plokštelių susidarymą kraujagyslių sienelėse, siaurina jų spindį. Šios plokštelės kartu su nikotino sukeltu širdies koronarines kraujagysles spazmu ir susiformavusiu trombu gali tapti krūtinės anginos, širdies infarkto ar net staigios mirties priežastimi.

- Nuo rūkymo pablogėjusi plaučių būklė taip pat kenkia širdžiai. Silpstant plaučiams, širdis priversta sunkiau dirbti.

- Rūkymas yra pagrindinis periferinių arterijų ligos progresavimo faktorius. Ligos simptomai rūkantiesiems pasireiškia dešimtmečiu anksčiau nei nerūkantiesiems. Taip pat rūkantiesiems kojos amputacijos prireikia du kartus dažniau nei nerūkantiesiems.

- Rūkymas lemia nuo 12 iki 14 proc. visų mirčių nuo insulto. Jis padidina miego arterijų aterosklerozės progresavimo, išeminio insulto, hemoraginio insulto, intracerebrinės hemoragijos, subarachnoidinės hemoragijos riziką, didina su insultu susijusį mirtingumą. Metus rūkyti greitai pagerėja savijauta, mažėja rizika susirgti arterine hipertenzija ir kitomis

ligomis. Mesti rūkyti verta bet kuriame amžiuje. Net metus gana vėlyvame amžiuje pailgėja gyvenimo trukmė.

Streso, nerimo, baimės, kaip natūralaus gyvenimo reiškinių, neįmanoma visiškai išvengti, nes niekas negali apsaugoti žmogaus nuo jaudinančių įvykių, nemalonumų, įtampos ir pavojų. Atpalaiduojamieji pratimai galėtų kiek pagerinti gyvenimo kokybę, bet to neužtenka hipertenzijos kontrolei. Rekomenduojama:

- darbo ir mokymosi aplinkoje stengtis vengti konfliktų su aplinkiniais, o jei jų iškyla, kuo greičiau išspręsti, kad tai nebekeltų neigiamų emocijų;
- pakankamai išsimiegoti, dažniau būti gryname ore;
- planuoti savo laiką, kad nereikėtų skubėti ir jaudintis, kad pavėluosite;
- susirasti mėgstamą užsiėmimą – skaityti, klausytis muzikos, tapyti, megzti, siūti, gaminti valgių – kad tai padėtų užmiršti visus nemalonumus;
- stengtis mąstyti apie gerus dalykus, ugdyti gerąsias būdo savybes: atlidumą, kantrybę, pagarbą sau ir kitiems.

Parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro

Metodinės pagalbos ir strategijos formavimo skyriaus vedėja Rūta Babravičienė

Daugiau informacijos apie sveiką gyvenimo būdą, sveiko žmogaus kodą, kūno svorį ir kraujospūdį, fizinį aktyvumą, pagrindines sveikos mitybos taisykles rasite mūsų interneto svetainėje www.smlpc.lt.

Apie hipertenziją, širdies ligų priežastis, rizikos veiksnius plačiau: <http://www.heart.lt/>, Koronarinė širdies liga. Rizikos veiksniai, klinikiniai simptomai ir gydymas. Žaneta Petrulionienė, Vilnius: UAB „Vaistų žinios“, 2010 m.