



Slimību profilakses un kontroles centrs

## Pasaules hipertensijas diena



Katru gadu 17.maijā tiek atzīmēta Pasaules hipertensijas diena.

Hipertensija ir asinsspiediena paaugstināšanās. Daudziem cilvēkiem ilgstoši ir augsts asinsspiediens, viņiem pašiem to nezinot. Ja augsto asinsspiedienu neārstē, tas bojā artērijas un dzīvībai svarīgos orgānus visā organismā. Tāpēc augsto asinsspiedienu sauc par "klusu slepkavu".

Hipertensija ir globāla epidēmija. Pasaulē 7 miljoni cilvēku mirst katru gadu un 1,5 miljardi cilvēku visā pasaulē cieš no augstā asinsspiediena vai hipertensijas. Tas ir lielākais nāves riska faktors visā pasaulē, izraisot sirds slimības, trieku (insultu), nieru slimības un diabētu.

Pasaules hipertensijas dienu atzīmē, lai pievērstu sabiedrības uzmanību hipertensijai un ieinteresēto apkārtējos uzzināt un kontrolēt savu asinsspiedienu. Tādējādi ir iespējams novērst insultu, sirds un nieru slimības, ko izraisa paaugstināts asinsspiediens.

Informatīvais buklets "[Kā nepieļaut augstu asinsspiedienu, ievērojot veselīgu dzīvesveidu](#)"

Ievērojot veselīgu dzīvesveidu, ir iespējams izvairīties no augsta asinsspiediena. Trīs soļi uz veselīgu dzīvesveidu:

1. Sekojiet līdz ķermeņa masai.

Mūsu strauji mainīgajā pasaulē aptaukojušos cilvēku skaits aizvien palielinās, kas var izraisīt paaugstinātu asinsspiedienu.

Ķermeņa masas indekss

Labs veids, kā kontrolēt savu svaru, ir regulāri sekot savam "ķermeņa masas indeksam" (ĶMI).

### Kā aprēķināt savu ĶMI:

ĶMI	=	Jūsu svars kilogramos (Jūsu augums metros) <sup>2</sup>
-----	---	--

zem 18,5	nepietiekama ķermeņa masa
18,5 - 24,9	normāla ķermeņa masa
25,0 - 29,9	liekais ķermeņa masa
30,0 - 39,9	aptaukošanās ar mērenu risku veselībai
virs 40,0	aptaukošanās ar paaugstinātu risku veselībai

Vēl viens no aptaukošanās rādītājiem ir vidukļa apkārtmērs:

	sievietēm	vīriešiem
samazināts	mazāks par 68 cm	mazāks par 79 cm
normāls	līdz 80 cm	līdz 94 cm
palielināts	80 - 88 cm	94 - 102 cm
liels	virs 88 cm	virs 102 cm

## 2. Izvēlieties veselīgu uzturu.

Veselīgs uzturs ir ļoti svarīgs normālam asinsspiedienam. Pirmkārt atcerieties, ka nevajag izlaist ēdienreizes. Tātad, ir svarīgi ēst vismaz trīs maltītes dienā. Daži padomi veselīgam uzturam:

- Mēģiniet ierobežot porciju lielumu.
- Ēdiet lēnām un ieklausies savā ķermenī. Ja jūs ēdat ātri, jūs varat ieēst pārāk daudz.
- Lasiet etiķetes un izvēlieties produktus ar mazāku sāls daudzumu.
- Centieties pārtikā mazāk lietot apstrādātus produktus un ātrās uzkodas (fast food), piemēram: cepumus, brokastu pārsļas, burgerus, kūkas, pīrāgus un picas.

Tā vietā:

- Palieliniet augļu un dārzeņu patēriņu. Pajautājiet sev: „Vai šodien ēdi dārzeņus un zaļumus?”.
- Mēģiniet ieturēt vienu veģetāru maltīti nedēļā.
- Uzskodās izvēlieties riekstus (nesālītus, necukrotus).
- Ja lietojiet alkoholu, izdzeriet ne vairāk kā vienu standarta dzēriena devu alkohola sievietēm un ne vairāk kā divas devas vīriešiem.
- Lietojiet svaigus vietējos sezonas pārtikas produktus, īpaši augļus un dārzeņus.

## 3. Esiet fiziski aktīvi!

Jūsu ķermenis ir radīts, lai pārvietotos un kustētos: ritenbraukšana, peldēšana, nūjošana, darbs dārzā - tie ir daži vienkārši ikdienas fiziskās aktivitāte veidi. Neviens cits nevar kustēties Jūsu vietā! Ja jums šķiet, ka fiziskām aktivitātēm nepietiek laika, sāciet ar šo:

- Ejot uz darbu vai mājām, kāpiet pa kāpnēm.
- Novietojiet savu automašīnu tālāk no satikšanās vietas un ejiet kājām.
- Pie tīkamas mūzikas dejojiet!
- Pastaigājieties pēc pusdienām.
- Ja strādājat pie rakstāmgalda, piecelties katru stundu, pastiepieties, pastaigājiet apkārt.
- Paspēlējiet āra spēles ar bērniem, mazbērniem vai kaimiņiem.
- Ja apsverat iespēju notievēt, pirms to uzsākt, vaicājiet ārstam.

## Kas ir veselīgs asinsspiediens?

Asinsspiediens ir asins plūsmas spiediens uz artēriju sienām. Asinsspiedienu ietekmē daudzi faktori - asinsvadu paplašināšanās vai sašaurināšanās, dažādi hormoni, fiziskā slodze, stress, alkohola lietošana, smēķēšana. Asinsspiediens nedrīkstētu pārsniegt 120/80 mm Hg staba. Gados vecākiem cilvēkiem asinsspiediena norma nemainās. Ja asinsspiediens ir 120-139/80-89, tas tiek uzskatīts par robežhipertensiju. Asinsspiediens virs 140/90 mm Hg ir paaugstināts.

Mēriet asinsspiedienu regulāri!

Jūs varat to mērit mājās ar automātisko apakšdelma vai augšdelma mērītāju.

Daži padomi asinsspiediena mērīšanai:

- Pārliecinieties, vai aprobe (manšete) jums der. Pirms iegādājaties mērītāju, izmēriet rokas apkārtmēru, tad izvēlieties mērītāju ar pareizā izmēra aproci.
- Nedzeriet kafiju 30 minūtes pirms asinsspiediena mērīšanas.
- Apsēdieties pareizi, ar taisnu muguru uz cieta krēsla, atbalstoties pret atzveltni. Nekrustojiet kājas vai rokas.
- Atbalstiet kājas uz grīdas un rokas turiet uz cietas virsmas (piemēram, uz galda), turot augšdelmu sirds līmeni.
- Mierīgi apsēdieties un pasēdiet 4 - 5 minūtes, iepriekš sagatavojieties mērījumu pierakstīšanai.

- Veiciet vairākus mērījumus. Katru reizi veiciet divus vai trīs mērījumus ar vienas minūtes intervālu un reģistrējiet visus rezultātus.
- Mērīšanu veiciet vienā un tajā pašā laikā katru dienu. Ieteicamākie asinsspiediena mērīšanas laiki ir no rīta un vakarā.
- Pierakstiet visus rezultātus piezīmju grāmatā, lai varētu parādīt to savam ārstam. Ja Jūs mēriet asinsspiedienu regulāri, un tas svārstās vai nav normas robežās, noteikti konsultējieties ar savu ārstu.