



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Veselības ministrija

METODISKAIS MATERIĀLS

primārās veselības aprūpes un veselības veicināšanas speciālistiem,
kardiologiem un bērnu kardiologiem

PACIENTU AR KARDIOVASKULĀRO SLIMĪBU APMĀCĪBA REGULĀRAS PAŠKONTROLES VEIKŠANAI

Latvijas Ārstu biedrība

Rīga, 2015

Pacientu apmācība regulāras paškontroles veikšanai

1) *Izskaidrot dzīvesveida pārmaiņas korekcijas nozīmīgumu*

- a. Sekot līdz veselīgas ēšanas paradumiem.
- b. Censties mazināt stresu.
- c. Regulāri nodarboties ar fiziskām aktivitātēm (soļu skaitītāji, pulsometri, dienasgrāmatas).

2) *Regulāra svara kontrole* (īpaši sirds mazspējas gadījumā, adipoziem pacientiem).

Vēdera apkārtmēra noteikšana – vīriešiem < 102 cm, sievietēm < 88 cm. Vēlamais ķermeņa masas indekss (KMI) < 25 kg/m².

3) *Regulāra glikozes līmeņa kontrole*

- a. Cukura diabēta gadījumā glikētā hemoglobīna noteikšana – HbA_{1c} ik pēc 3–6 mēnešiem.

4) *Regulāra lipīdu un tā frakciju kontrole*

- a. Nodot analīzes tukšā dūšā.
- b. Sākot terapiju ar statīniem, pirmā kontrole pēc 4–6 nedēļām.
- c. Sasniedzot mērķa zema blīvuma lipoproteīnu holesterīns (ZBLH) atbilstoši riska grupai, turpmākā kontrole ik pēc 3–6 mēnešiem.

5) *Sirdsdarbības frekvences mērīšana (vismaz 30 s) ar ierakstu dienasgrāmatā*

- a. Ja konstatē neregulāru pulsu, vērsties pie primārās aprūpes speciālista, veikt elektrokardiogrammu (EKG).

6) *Asinsspiediena regulāra paškontrole ar ierakstu dienasgrāmatā*

Pie ārsta:

- Mērķa AS < 140/90 mm Hg.
- CD gadījumā AS < 140/80–85 mm Hg.

Mājās mērīta AS mērķis ≤ 135/85 mm Hg.

Kā pareizi mērīt asinsspiedienu:

Asinsspiediens jāmēra klusā istabā, pacientam sēžot, mugurai un rokai jābūt atbalstītai, pēc 5 minūšu atpūtas, ik reizi veicot mērījumus ar 1–2 minūšu intervālu, jābūt izvēlētai atbilstošai manšetei, rezultāti pēc katras mērīšanas jāieraksta standartizētā žurnālā (dienasgrāmatā). Rezultātu interpretācija vienmēr veicama stingrā ārsta uzraudzībā.

- a. Netiek ieteikts izmantot plaukstas locītavas aparātus, priekšroka dodama asinsspiediena mērīšanai rokas augšdaļā.
- b. AS mērīšanas aparātiem jābūt novērtētiem un validētiem atbilstoši starptautiskiem standartizētiem protokoliem. Jābūt uzturētiem atbilstošā kārtībā un regulāri – vismaz reizi 6 mēnešos – kalibrētiem.

Atsauce

Ērglis A., Kalvelis A Lejnieks A. u. c. Kardiovaskulārās profilakses vadlīnijas. 2007.