

Hipertenzija. „Tylioji žudikė” - kaip ją įveikti?



ATEROLIP COMPLEX N90 **Hipertenzija**, dažnai vadinama aukštu kraujo spaudimu, yra būklė, kai kraujo spaudimas arterijose nuolat yra pernelyg didelis. Kraujo spaudimas yra jėga, kuria kraujas spaudžia arterijų sienas. Kiekvieną kartą, kai širdis susitraukia, ji siunčia kraują į arterijas. Tai vadinama **sistoline kraujospūdžio verte**. Kai širdis atsipalaiduoja tarp susitraukimų, kraujospūdis krenta. Tai vadinama **diastoline kraujospūdžio verte**.

Hipertenzija yra klasifikuojama į **dvi pagrindines kategorijas**: pirminę (arba idiopatinę) hipertenziją ir antrinę hipertenziją. Pirminė hipertenzija yra daug dažnesnė ir paprastai susijusi su amžiumi, genetika, gyvensena ir aplinka. Antrinė hipertenzija yra mažiau dažna ir dažnai yra kitos ligos ar būklės, pvz., inkstų ligos, hormoninių sutrikimų ar tam tikrų vaistų vartojimo rezultatas.

Svarbu suprasti, kad hipertenzija dažnai yra "tyli būklė", tai reiškia, kad dauguma žmonių neturi jokių simptomų, kol pasireiškia rimtesni sveikatos sutrikimai, tokie kaip infarktas ar insultas. Dėl šios priežasties reguliūs kraujo spaudimo patikrinimai yra svarbūs, ypač vyresnio amžiaus žmonėms ir tiems, kuriems kyla didesnė hipertenzijos rizika.

Hipertenzijos gydymas dažnai apima gyvensenos pokyčius, tokius kaip sveikos mitybos laikymasis, reguliarius fizinis aktyvumas, svorio metimas (jei turite antsvorio), alkoholio vartojimo mažinimas ir rūkymo atsisakymas. Kartais taip pat gali būti reikalingi vaistai nuo aukšto kraujo spaudimo, ypač jei gyvensenos pokyčiai yra nepakankami.

Vis dėlto svarbiausia yra tai, kad hipertenzijos negalima ignoruoti. Nepaisant to, kad tai yra būklė, kurią galima kontroliuoti, negydoma hipertenzija gali sukelti rimtų ir gyvybei grėsmingų sveikatos problemų, tokių kaip širdies ligos ir insultas. Jei manote, kad turite hipertenziją arba esate rizikos grupėje, turėtumėte kreiptis į gydytoją, kad galėtumėte aptarti galimus simptomus ir gydymo strategijas.

Dėl kokių priežasčių atsiranda hipertenzija?

Hipertenzija yra liga, kuriai būdingas nuolat pernelyg didelis kraujo spaudimas kraujagyslėse. Tai yra įprasta būklė, kuri paveikia milijonus žmonių visame pasaulyje. Hipertenzijos priežastys yra įvairios ir gali būti susijusios su genetika, aplinka ir gyvensenos veiksniais.

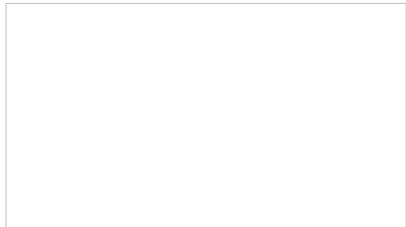
Pirmiausia, **genetinis polinkis** gali turėti didelę reikšmę. Žmonės, kurių artimieji turi aukštą kraujospūdį, turi didesnę riziką patirti hipertenziją. Be to, tam tikros genetinės sąlygos, tokios kaip policistinė inkstų liga, gali padidinti hipertenzijos riziką.

Antra, **aplinkos veiksniai** taip pat gali turėti įtakos. Tai gali apimti pernelyg didelį druskos vartojimą, nesubalansuotą mitybą, pernelyg didelį alkoholio vartojimą, rūkymą ir stresą. Be to, tam tikros medžiagos, tokios kaip kofeinas ir narkotikai, taip pat gali padidinti kraujo spaudimą.

Trečia, **gyvensenos veiksniai, tokie kaip nutukimas ir fizinio aktyvumo stoka**, gali turėti reikšmės. Žmonės, kurie turi antsvorio ar yra nutukę, turi didesnę riziką susirgti hipertenzija, nes jų kraujagyslėms reikia dirbti sunkiau, kad pumpuotų kraują per daugiau kūno audinio. Fizinio aktyvumo stoka taip pat gali prisidėti prie hipertenzijos, nes ji padidina širdies ir kraujagyslių ligų riziką.

Galiausiai, **tam tikros medicininės būklės ir vaistai** taip pat gali sukelti hipertenziją. Tai gali apimti inkstų ligas, hormoninius sutrikimus, tam tikrų vaistų, tokių kaip kontraceptikai ar nesteroidiniai priešuždegiminiai vaistai, vartojimą.

Hipertenzija yra rimta problema, kuri reikalauja medicininio dėmesio. Jei manote, kad turite riziką susirgti hipertenzija, rekomenduojame pasikonsultuoti su savo gydytoju.



Hipertenzija - “tyli žudikė”

Hipertenzija dažniausiai pasireiškia be jokių aiškių simptomų ir dėl to yra vadinama "tyliąja žudike". Dėl šios priežasties labai svarbu reguliariai tikrinti kraujo spaudimą, nes hipertenziją galima nustatyti tik matuojant kraujo spaudimą.

Tačiau retais atvejais, kai kraujo spaudimas pakyla itin aukštai, žmonės gali patirti tam tikrų simptomų. Tai gali apimti galvos skausmą, dusulį, krūtinės skausmą, galvos svaigimą, dažną širdies plakimą arba spengimą ausyse. Šie simptomai gali pasireikšti ne tik aukšto kraujo spaudimo atveju, bet ir daugelyje kitų sveikatos sutrikimų, todėl svarbu pasikonsultuoti su gydytoju, jei juos pastebite.

Kai kuriais atvejais, jei hipertenzija ilgai nevaldoma, ji gali sukelti komplikacijas, tokias kaip infarktas, insultas, inkstų liga ar širdies nepakankamumas. Tai gali pasireikšti kaip sunkus krūtinės skausmas, sunkumai kalbėti ar judėti, dusulys, silpnumas ar nuovargis, edema (patinimas) kojose, rankose ar veide, šlapinimosi pokyčiai, pykinimas ar vėmimas. Šie simptomai yra rimti ir reikalauja skubios medicininės pagalbos.

Todėl labai svarbu reguliariai tikrinti kraujo spaudimą, ypač jei jūsų šeimoje yra hipertenzijos atvejų, jei esate vyresnio amžiaus žmogus arba jei turite sveikatos būklę, kuri padidina jūsų hipertenzijos riziką.

Hipertenzijos valdymas ir kontrolė

Hipertenzijos valdymas yra esminis sveikatos klausimas, nes nepakankamai kontroliuojama hipertenzija gali sukelti rimtų sveikatos problemų, tokių kaip širdies ligas ir insultą. Hipertenzijos valdymas paprastai apima gyvensenos pokyčius ir, jei reikia, vaistų vartojimą.

Gyvensenos pokyčiai

Šie pokyčiai gali būti labai efektyvūs kraujospūdžio mažinime. Sveika mityba, įskaitant DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dietą, kuri yra turtinga vaisiais, daržovėmis, liesais baltymų šaltiniais ir mažu druskos kiekiu, gali padėti sumažinti kraujospūdį. Fizinis aktyvumas, kaip antai bent 30 minučių vidutinio intensyvumo pratimų daugumą savaitės dienų, taip pat gali būti naudingas. Kitos gyvensenos strategijos apima rūkymo atsisakymą, saikingą alkoholio vartojimą ir streso valdymą. Svorio netekimas taip pat gali būti labai efektyvus, ypač jei turite antsvorio ar esate nutukęs.

Vaistai

Kai kuriais atvejais gyvensenos pokyčiai gali būti nepakankami kraujospūdžio kontrolei, ir gali būti reikalingi vaistai. Yra įvairių kraujospūdžio mažinimo vaistų klasės, įskaitant diuretikus, beta blokatorius, angiotenziną konvertuojančio fermento (ACE) inhibitorius, angiotenzino receptorių blokatorius (ARBs), kalcio kanalų blokatorius ir kitus. Jūsų gydytojas galės nustatyti, kuris vaistas ar vaistų derinys yra jums tinkamiausias, remdamasis jūsų sveikatos būkle ir bet kokiais kitais gydymo planais.

Reguliarios konsultacijos su gydytoju ir kraujospūdžio matavimai yra svarbūs, kad galėtumėte įvertinti, ar jūsų gydymo planas veikia. Jei jūsų kraujospūdis yra stabilus ir jūsų gydymo planas veikia, reguliariai reikės tikrinti kraujospūdį, kad užtikrintumėte, jog jis lieka stabilus.

Kadangi kiekvienas žmogus yra unikalus, gali prireikti laiko ir kelių bandymų, kol bus rasta tinkamiausia hipertenzijos valdymo strategija. Svarbu prisiminti, kad tai yra ilgalaikis procesas, kurio tikslas yra užkirsti kelią rimtoms sveikatos problemoms ateityje.

Arterinio kraujo spaudimo kategorijų klasifikacija		
Kategorija	Sistolinis arterinis kraujo spaudimas (mm Hg)	Diastolinis arterinis kraujo spaudimas (mm Hg)
Optimalus	< 120	< 80
Normalus	120–129	80–84
Aukštas normalus	130–139	85–89
1 laipsnio arterinė hipertenzija (maža)	140–159	90–99
2 laipsnio arterinė hipertenzija (vidutinė)	160–179	100–109
3 laipsnio arterinė hipertenzija (didelė)	> 180	> 110
Izoliuota sistolinė hipertenzija	> 140	< 90
Žemas, bet normalus	90–100	60–65
Hipotenzija	< 90	< 60

ATEROLIP COMPLEX N90 Ar cholesterolio mažinimas gali padėti valdyti hipertenziją?

Cholesterolio kiekio mažinimas organizme gali padėti valdyti hipertenziją ir sumažinti susirgimo širdies ir kraujagyslių ligomis riziką. Tai susiję su cholesterolio vaidmeniu kraujagyslių sveikatoje ir funkcijoje.

Cholesterolis yra gyvybiškai svarbi medžiaga, esanti visų ląstelių membranose. Tačiau per didelis cholesterolio kiekis, ypač kai kalbama apie "blogąjį" cholesterolį, gali susikaupti ant arterijų sienelių ir suformuoti plokštelių arba ateromų. Tai gali sukelti arterijų susiaurėjimą ir kietėjimą, būklę, vadinamą ateroskleroze.

Aterosklerozė gali sumažinti kraujo tekėjimą per arterijas ir padidinti kraujospūdį, nes širdžiai reikia sunkiau dirbti, kad išstumtų kraują per siauras arterijas. Tai gali padidinti širdies ir kraujagyslių ligų, įskaitant koronarinę širdies ligą ir insultą, riziką.

Mažinant cholesterolio kiekį, galima sumažinti aterosklerozės progresavimą ir, galbūt, net atvirkščiai pakeisti ją, pagerinant arterijų sveikatą ir funkciją. Tai gali sumažinti kraujospūdį ir širdies ir kraujagyslių ligų riziką.

Cholesterolį galima sumažinti įvairiais būdais, įskaitant gyvensenos pokyčius, tokie kaip sveika mityba, reguliarius fizinis aktyvumas ir rūkymo atsisakymas. Kai kuriems žmonėms gali būti reikalingi vaistai, tokie vaistai kaip statinai, kurie veiksmingai mažina cholesterolio kiekį kraujyje.

Visada svarbu pasitarti su sveikatos priežiūros specialistu prieš pradėdant bet kokią naują gydymo režimą ar gyvensenos pokytį.

Atsižvelgiant į tai, kiek žmonių visame pasaulyje kenčia nuo hipertenzijos ir kokią riziką tai kelia sveikatai, būtina investuoti į šios ligos prevenciją, ankstyvą nustatymą ir efektyvų valdymą. Saugant ir gerinant žmonių sveikatą, hipertenzija yra viena iš sričių, kuriai turėtų būti skiriamas didžiausias dėmesys.

Informaciniai šaltiniai:

1. Mayo Clinic. (2021). High blood pressure (hypertension) - Symptoms and causes. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc->
2. American Heart Association. (2020). Understanding Blood Pressure Readings. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-read>
3. National Heart, Lung, and Blood Institute. (2020). High Blood Pressure. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-pressure>
4. American Heart Association. (2021). Why High Blood Pressure is a "Silent Killer". <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/why-high-blood-pressure-is-a-sile>
5. World Health Organization. (2021). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
6. Mayo Clinic. (2021). High blood pressure (hypertension) - Diagnosis and treatment. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/diagnosis-treatment/d>
7. Mayo Clinic. (2021). DASH diet: Healthy eating to lower your blood pressure. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20>
8. American Heart Association. (2020). Types of Blood Pressure Medications. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-hig>