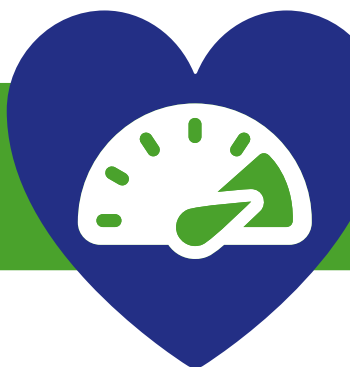


INSULTA RISKĀ FAKTORI. ARTERIĀLĀ HIPERTENSIJA.

IZPRATNE PAR ARTERIĀLO HIPERTENSIJU UN INSULTU.

Insults attīstās galvas smadzeņu apasiņošanas traucējumu rezultātā, izveidojoties asins receklis jeb trombam vai smadzeņu asinsvadu asiņošanas gadījumā. Insults ir vadošais mirstības un invaliditātes cēlonis pasaulē, tomēr vairumā gadījumu insults var tikt novērsts, pievēršot uzmanību galvenajiem insulta riska faktoriem.



KAS IR PAAUGSTINĀTS ARTERIĀLAIS ASINSSPIEDIENS?

Paaugstināts arteriālais asinsspiediens jeb hipertensija ir sastopama vairāk nekā pusei pasaules iedzīvotāju, turklāt bieži hipertensija norit bez simptomiem jeb asimptomātiski. Neārstēta arteriāla hipertensija bojā asinsvadus un var izraisīt nopietnas saslimšanas, ieskaitot insultu. Vairāk nekā puse insultu gadījumu saistās ar arteriālu hipertensiju jeb paaugstinātu asinsspiedienu. Vienkārša asinsspiediena mērīšana mājās apstākļos var palīdzēt noskaidrot, cik augsts ir asinsspiediens, un medicīnas darbinieks var noskaidrot, vai ir iespējams novērst asinsspiedienu ar dzīvesveida pārmaiņu un/vai medikamentiem.

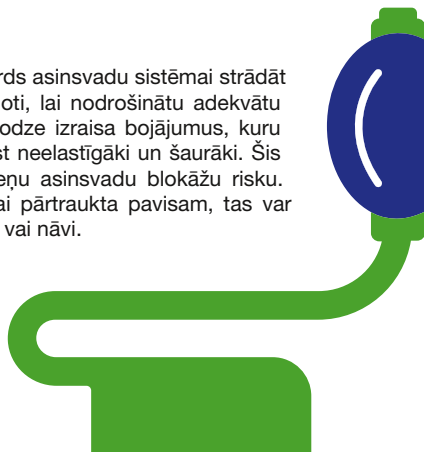
KĀ VAR DIAGNOSTICĒT PAAUGSTINĀTU ASINSSPIEDIENU?

Vienīgais veids, kā noteikt asinsspiedienu, ir tā mērīšana. Veicot asinsspiediena mērīšanu, medicīnas darbinieks pieraksta divus ciparus, kas zināmi kā sistoliskais un diastoliskais asinsspiediens. Sistoliskais asinsspiediens jeb augšējais cipars ir spiediens, ar kādu asinis tiek pumpētas pa visu organismu. Savukārt diastoliskais asinsspiediens ir pretestība asinsritei organismā. Svarīgi ir atzīmēt, ka paaugstināts asinsspiediens tiek definēts ar spiedienu, kas ir augstāks par 120/80 mm/Hg. Ja arteriālais asinsspiediens ir augstāks par 140/90 mm/Hg, to sauc par hipertensiju.

KĀ PAAUGSTINĀTS ASINSSPIEDIENS SAISTĪTS AR INSULTU?

Ja nepārtraukti ir paaugstināts vai augsts asinsspiediens, tas liek sirds asinsvadu sistēmai strādāt smagāk, kā rezultātā sirds, artērijas un citi asinsvadi tiek pārslogoti, lai nodrošinātu adekvātu organisma apgādi ar asinīm, skābekli un barības vielām. Šī pārslodze izraisa bojājumus, kuru rezultātā asinsvadi, tajā skaitā arī galvas smadzeņu asinsvadi, kļūst neelastīgāki un šaurāki. Šis process zināms kā ateroskleroze – tā paaugstina galvas smadzeņu asinsvadu blokāžu risku. Ja kādas galvas smadzeņu zonas asins apgāde ir samazināta vai pārtraukta pavisam, tas var rezultēties ar permanentu jeb pastāvīgu galvas smadzeņu bojājumu vai nāvi.

Ateroskleroze var arī paaugstināt asins plūsmas spiedienu galvas smadzeņu asinsvados, veicinot to plīsumu un asiņošanu. Šādā gadījumā insultu dēvē par hemorāģisko insultu, un arī tas var saucās hemorāģisks insults, kas var rezultēties ar permanentu jeb pastāvīgu galvas smadzeņu bojājumu vai nāvi.



KAS IZRAISA PAAUGSTINĀTU ASINSSPIEDIENU?

Paaugstināts un augsts asinsspiediens ir cieši saistīts ar:

- **Vecumu** – vecumā virs 65 gadiem ir lielāks risks paaugstinātam asinsspiedienam;
- **Ģenētiku** – risku paaugstina hipertensija ģimenes locekļu vidū;
- **Etnisko piederību** – zināms, ka Polinēzijas, Afro-Karību vai Dienvidāzijas iedzīvotājiem ir augstāks risks paaugstinātam arteriālajam asinsspiedienam;
- **Grūtniecību** – sievietei esot stāvoklī, organismā notiekošās hormonālās izmaiņas var paaugstināt hipertensijas un/vai insulta risku;
- **Veselības stāvokli** – pacientiem ar cukura diabētu (CD) bieži ir novērots paaugstināts asinsspiediens; arī nieru slimības var būt paaugstināta asinsspiediena dēļ, un hipertensija var izraisīt nieru bojājumu.

Paaugstināts asinsspiediens ir cieši saistīts arī ar dažādiem dzīvesveida faktoriem. Šo faktoru novēršana var palīdzēt novērst un kontrolēt asinsspiedienu, lai mazinātu insulta risku.

Fiziskā aktivitāte – regulāri vingrinājumi palīdz novērst un kontrolēt paaugstinātu asinsspiedienu. Ir pierādīts, ka vien 30 minūtes intensīvas fiziskas slodzes 5 reizes nedēļā, ir pietiekami efektīvi, lai mazinātu insulta un citu slimību attīstības risku.

Aptaukošanās – paaugstināts svars veicina sirds asinsvadu sistēmas un citu orgānu pārslodzi, paaugstina hipertensijas un CD risku; turklāt pierādīts, ka abi šie faktori ir arī insulta riska faktori.

Diēta – apstrādātu produkti satur daudz vairāk sāls, tauku un cukura nekā nepieciešams, un tas veicina paaugstināta un augsta asinsspiediena attīstību, kā arī aptaukošanos. Neapstrādātas pārtikas lietošana uzturā ar vismaz 5 porcijām augļu un dārzeņu, pilngraudu produktiem, veselīgiem taukiem un zemu sāls daudzumu var palīdzēt novērst un kontrolēt hipertensiju.

Holesterīns – vairāk nekā pusei pacientu ar augstu arteriālo asinsspiedienu ir paaugstināts holesterīna līmenis asinīs. Lietojot uzturā pārtiku ar zemu tauku saturu un regulāri veicot fiziskās aktivitātes, var novērst aterosklerozi. Ja holesterīna līmeni neizdodas kontrolēt ar diētu, jālieto medikamenti, kas samazina holesterīna līmeni asinīs, tādējādi samazinot insulta risku.

Alkohols – regulāra un pārmērīga alkohola lietošana ir saistīta ar paaugstinātu asinsspiedienu, kā arī ar sirds ritma traucējumiem, kas arī veicina insulta attīstību. Izvairīšanās no alkohola lietošanas vai tā lietošana nelielās devās (ne vairāk ka 2 alkohola vienības dienā), var mazināt insulta risku.

Smēķēšana – ir pierādīts, ka smēķēšana ievērojami paaugstina arteriālo asinsspiedienu un veicina artēriju bojāeju, paaugstināta asinsspiediena un insulta, kā arī citu slimību attīstību.

Stress – tas ievērojami paaugstina arteriālo asinsspiedienu; ja augsts stresa līmenis ir regulāri, tas var rezultēties ar artēriju bojāeju un insultu. Turklāt stresam ir nozīmīga loma arī citu slimību attīstībā, jo tas veicina dažādu kaitīgu ieradumu attīstību, piemēram, neveselīgas pārtikas lietošana uzturā, mazkustīgums pārmērīga alkohola lietošana, kas paaugstina risku dažādiem nelabvēlīgiem iznākumiem.

Katrs 4. cilvēks dzīves laikā ir pakļauts insulta riskam, bet, ievērojot vienkāršus soļus, gandrīz visus insulta gadījumus ir iespējams novērst.

Plašāku informāciju var atrast šeit: www.worldstrokecampaign.org

Šo materiālu
izstrādājusi Pasaules
insulta organizācija



Ar atbalstu no:

