

An elderly man with glasses and a beard is looking down at a pill held in the woman's hand. The woman is smiling and looking at the pill. They are in a bright, indoor setting. The image is framed by a green circular graphic element.

**Ką  
turėtumėte  
žinoti apie  
aukštą  
kraujospūdį?**

Atmintinė pacientui

**teva**

## Ką turėtumėte žinoti apie aukštą kraujospūdį?

**Kraujospūdis - tai kraujo spaudimas, kuriuo kraujas (kraujo slėgis) veikia kraujagyslių sienelės.** Kraujas teka širdies ir kraujagyslių sistema, aprūpindamas žmogaus organizmo ląsteles reikalingomis maistinėmis medžiagomis bei deguonimi, todėl ypač svarbu rūpintis savo kraujospūdžiu bei palaikyti sveiką kraujotakos sistemą.

Daugeliu atveju pavojaus nėra tol, kol kraujo spaudimas neviršija 140/90 mm Hg.

Rizikos veiksniai aukštam ir/ar padidintam kraujospūdžiui atsirasti dažniausi yra šie: **amžius, rūkymas, netinkama mityba, fizinio aktyvumo trūkumas, nutukimas, stresas ir daug kitų faktorių.**

Ypač pavojinga yra tai, jog daugelis žmonių ilgą laiką nejaučia ir nežino, jog jų **kraujospūdis padidėjęs**. Nustačius pokyčius ir diagnozavus ligą **ankstyvoje jos stadijoje**, lengviau sureguliuoti ir pasiekti tikslinį kraujo spaudimo lygį. Tai **padėtų sumažinti komplikacijų ir rimtų sveikatos sutrikimų tikimybę**.

Ilgai nekoreguojamas kraujospūdis gali pažeisti ne tik širdį, bet ir kraujagysles bei kitus organus. Pagrindinės arterinės hipertenzijos sukeltos komplikacijos:



**Padidėjęs kraujospūdis gali nesukelti skausmo, tačiau tapti staigios mirties priežastimi!**

**Jeigu, matuojant kelis kartus iš eilės, fiksuojamas padidintas kraujospūdis, susisieki su savo gydytoju.**



## Kaip taisyklingai matuoti kraujospūdį namuose?

Kraujospūdžio matavimas tikriausiai vienas labiausiai paplitusių medicininių tyrimų. Bet ar žinome, kaip taisyklingai jį matuoti?



- Prieš pradėdami matuoti kraujospūdį bent penkias minutes ramiai pasėdėkite, nekryžiuodami galūnių ir abiejomis kojų pėdomis patogiai remdamiesi į grindis.
- Pusvalandį prieš matavimą patartina nerūkyti, negerti alkoholio ir kavos.
- Ranka turi būti padėta ant stalo taip, kad manžetė būtų maždaug širdies lygyje. Įsitinkinkite, kad manžetė yra tinkamo dydžio: pavyzdžiui, per siaura manžetė turinčiam antsvorį pacientui nesudaro tinkamo arterijos suspaudimo, o pateikti kraujospūdžio rodmenys gali būti didesni nei realūs.

Rekomenduojama visada atlikti bent du matavimus iš eilės (optimalu - tris) ir užrašyti išmatuotas vertes kartu su matavimo laiku. Taip pat būtina atsižvelgti į kitus esančius simptomus (galvos, dantų ar nugaros skausmus, stresinę situaciją ir kt.).



Matuojant kraujospūdį taisyklė „kuo dažniau, tuo geriau“ tikrai neveikia. Nereikia metų metais, kelis kartus dienoje matuoti spaudimą ir kaupti duomenis, nes bet kuriuo atveju juos būtų sudėtinga įvertinti ir tai labai apsunkintų paciento kasdienybę.



Pacientui rekomenduojama reguliariai matuoti spaudimą likus mažiausiai **6-7 dienoms** (ar bent jau 3 dienoms) iki apsilankymo pas gydytoją, matavimus atliekant du kartus dienoje – **ryte ir vakare**,<sup>1</sup> prieš valgį ir vaistų gėrimą. Kitu atveju matuoti kraujospūdį pakanka **1-2 kartus per savaitę**.

## Kaip įvertinti savo būklę?<sup>1</sup>

Kraujo spaudimas	Sistolinis AKS (mmHg)	Diastolinis AKS (mmHg)
Optimalus	< 120 ir žemesnis	< 80 ir žemesnis
<b>Normalus</b>	<b>120-129</b>	<b>80-84</b>
Aukštas - normalus	<b>130-139</b>	<b>85-89</b>
1-mo laipsnio hipertenzija (maža)	<b>140-159</b>	<b>90-99</b>
2-o laipsnio hipertenzija (vidutinė)	<b>160-179</b>	<b>100-109</b>
3-čio laipsnio hipertenzija (didelė)	>180 ir aukštesnis	>110 ir aukštesnis
Izoliuota sistolinė hipertenzija	>140 ir aukštesnis	< 90 ir žemesnis

Optimalus AKS sergantiems cukriniu diabetu  
**120/70 mmHg**

AKS - arterinis kraujospūdis



**Kaip aš pats galiu prisidėti prie mano ligai keliamo gydymo tikslo?**

Turiu priimti atsakomybę už savo sveikatą ir laikytis gydytojo nurodymų!

“Patarus gydytojui aš kartą savaitėje pradėjau žaisti krepšinį ir su visa šeima kiekvieną savaitgalį bent valandą praleisti baseine. Kadangi mano gydytojas ypač pabrėžė reguliaraus (tiksliai nustatytu laiku) vaistų vartojimo svarbą gydymo rezultatui - naudoju žadintuvo signalą, kad primintų man, jog atėjo laikas gerti vaistus.

Gydytojui paaikškinus, kokių gydymo rezultatų galiu tikėtis, jaučiuosi labiau atsipalaidavęs ir pasitikintis proceso eiga, ir tai padeda man jaustis geriau”.

Pacientas Jonas



## Kaip gydoma arterinė hipertenzija?

Siekiant užtikrinti optimalią AKS kontrolę daugumai pacientų reikalingas medikamentinis gydymas ir gyvenimo būdo keitimas. Šiandien hipertenzijos gydymui vis dažniau naudojami skirtingų vaistų grupių vaistų deriniai derinant kelias aktyvias medžiagas - tai padeda greičiau pasiekti norimą rezultatą.

Išskyrus kelias išimtis, dažniausiai hipertenzijos gydymas yra ilgalaikis procesas, kai kuriais atvejais galintis tęstis ir visą gyvenimą. Vienas iš šio gydymo tikslų - stabilizuoti pacientų būklę. Tokiems pacientams kartą metuose rekomenduojama atlikti kontrolinius tyrimus<sup>2</sup>.

**Niekada patys nekoreguokite gydymo, nekeiskite gydytojo paskirtų vaistų, jų dozių bei vartojimo dažnio, priklausomai nuo kraujospūdžio pokyčių.** Tuo hipertenzijos gydymas skiriasi nuo, pavyzdžiui, diabeto, kai kartais pacientai insulino dozę gali pasikoreguoti patys priklausomai nuo to, koks yra gliukozės kiekis kraujyje.



**Būkite atviri ir sąžiningi su jus gydančiu gydytoju.** Pateikite tikrus ir tikslius kraujospūdžio matavimo duomenis, kuriuos atlikote namuose. Jei dėl kokių nors priežasčių nevartojate gydytojo paskirtų vaistų arba juos vartojate nereguliariai, būtinai vizito metu apie tai pasakykite jus gydančiam gydytojui. Šiame gydymo procese ypač svarbu suvokti, kad jūs ir jūsų gydytojas esate viena komanda, turinti vieną ir tą patį tikslą - suvaldyti jūsų ligą, kontroliuoti hipertenziją. Tai pasiekti bus praktiškai neįmanoma, jei jūsų gydytojas neturės tikslios informacijos, kurią jam pateikti galite tik jūs. **Supraskite - jūsų hipertenzija nekelia grėsmės jūsų gydytojo sveikatai, ji kelia grėsmę jums!**

Aukštas kraujospūdis (hipertenzija) yra lėtinė liga, kuri yra pakankamai gerai kontroliuojama konservatyviu gydymu, tame tarpe ir **reguliariu vaistų vartojimu, o sveikas gyvenimo būdas** gali padėti išvengti arba atitolinti arterinės hipertenzijos vystymąsi. Kitame puslapyje rasite patarimų, kaip palaikyti optimalų kraujospūdžio lygį.



# 7 patarimai kaip palaikyti tinkamą kraujospūdį



## Sumažinkite druskos kiekį savo mityboje

Nedėkite į maistą druskos. Norėdami paskaninti maistą, gardinkite jį žolelėmis ar prieskoniais, kurių sudėtyje nėra druskos. Valgykite mažiau perdirbtų maisto produktų, greito maisto. Iš raciono pasistenkite išmesti čipsus, sūdytus riešutus bei panašius užkandžius. Vartokite daugiau natūralių produktų, nes juose druskos yra labai mažai. Optimali druskos dienos norma - **≤5-6g druskos per dieną.**



## Rinkitės sveiką maistą

Maitinkitės sveikiau! Tinkamam organizmo funkcionavimui svarbu subalansuota mityba. Joje turėtų būti baltymų, sveikųjų riebalų ir cukrų, skaidulų, vitaminų ir mineralinių medžiagų. Todėl rekomenduojama valgyti daugiau šviežių, **sezoniinių daržovių ir vaisių (300-400 g/d.), nesūdytų riešutų (30g/d.), skaidulinio maisto - (35-45g/d.)**. Rinkitės tik neriebius pieno produktus. Į savo racioną įtraukite pilno grūdo produktus. Prisiminkite ankštines kultūras. Venkite sočiųjų riebalų ir cholesterolio. Bent du kartus per savaitę valgykite žuvis.



## Būkite aktyvūs! Reguliariai sportuokite

Mankšta turėtų tapti neatskiriama jūsų gyvenimo dalimi. Rekomenduojamas fizinis intensyvumas - apie **30 min.** per dieną, 5-7 kartus per savaitę. Rekomenduojamas spartesnis vaikščiojimas, bėgimas, plaukimas, šiaurietiškas ėjimas ar važiavimas dviračiu. Tai padės stiprinti širdį, būti energingesniems ir jaustis geriau. Esant padidėjusiam kraujospūdžiui nepatariama sportuoti su sunkiais svoriais, užsiimti jėgos sportu.



## Nerūkykite ir nevartokite arba sumažinkite suvartojamo alkoholio kiekį

Rūkymas pažeidžia arterijas ir žymiai padidina aukšto spaudimo (hipertenzijos) komplikacijų riziką. Alkoholis didina kraujospūdį, skatina nutukimą. Rekomenduojama alkoholio suvartojimo norma vyrams **iki 14 vnt./sav., moterims - 8 vnt./sav. (1 alkoholio vienetas yra = 125 ml vyno arba 250 ml alaus)**. **Mažiausiai 3 dienas per savaitę reikėtų visiškai vengti alkoholinių gėrimų.**



## Palaikykite normalų kūno svorį

**Optimalus kūno masės indeksas, KMI ≤ 25.** Tyrimai rodo, kad atsikračius **5 kg** svorio, gali sumažėti kraujospūdis, pagerėti jūsų savijauta. Turėtumėte siekti, kad kūno masės indeksas būtų **22-25 kg/m²**, o juosmens apimtis neviršytų 102 cm vyrams ir 88 cm moterims.



## Sumažinkite stresą ir išmokite atsipalaiduoti

Mokykitės atsipalaiduoti. Dėl streso kyla kraujo spaudimas, todėl kiek galėdami stenkitės jo vengti. Skirkite laiko savo pomėgiams, reguliariai sportuokite, medituokite, atraskite jums labiausiai tinkantį atsipalaidavimo būdą. Išmokite planuoti savo laiką.



## Vaistus vartokite kaip paskyrė gydytojas

Vaistus vartokite kaip paskyrė jūsų gydytojas ar vaistininkas. Pasirinkite labiausiai jums tinkantį vaistų gėrimo režimą ir jo laikykitės. Naudokite savaitines vaistų vartojimo dėžutes, jos padės jums sekti ir nepraleisti vaisto dozės. Prisiminkite, jog vaistai, kurių nevartojote, negali jums padėti sveikti.

**Nenuvertinkite aukšto spaudimo sukiamos rizikos!**





Vaistų gamintoja Teva sukūrė naujas, informatyvesnes vaistų pakuotes. Jos palengvina darbą gydytojams, vaistininkams, o pacientams informacija pateikiama aiškiau, suprantamiau ir paprasčiau.

**Kaip Teva padeda pacientams laikytis paskirto gydymo?**

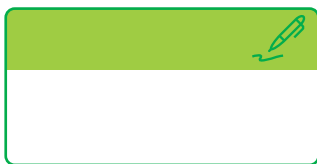


50 mg



10 mg

Piktogramos, eančios pakuotės priekinėje dalyje, nurodo vaisto tipą, formą, vaisto dalinimo galimybes ir būdą. Aiškiai pateikiamas vaisto stiprumas.



Nugarinėje pakuotės pusėje yra lentelė, kurioje paprastai ir aiškiai pateikiama informacija kaip, kada ir kokiomis dozėmis vartoti vaistą.

Teva kuriami vaistai padeda gydyti daugiau nei 200 milijonų žmonių visame pasaulyje. Mes žinome, jog už kiekvieno paciento slypi istorija. Šie iššūkiai mus įkvepia rasti sprendimus, padedančius kovoti su sveikatos problemomis. Mes taip pat žinome, jog lėtinės ligos daro įtaką pacientų gyvenimui viena ar kita prasme. Būtent todėl ir sukūrėme Rūpinamės Sveikata - svetainę, kurioje rasite daugybę naudingų informacijos apie šias ligas, pacientų istorijas bei dar daugiau. Čia taip pat rasite naudingų patarimų, kurie padės jums išvengti sveikatos problemų bei su jomis kovoti.

Apsilankykite <https://www.teva.lt/rupinames-sveikata> internetiniame puslapyje ir sužinokite daugiau apie širdies bei kitas lėtines ligas.



<https://www.teva.lt/rupinames-sveikata>



@rupinamessveikata

Literatūros šaltiniai:

<sup>1</sup> 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension, European Heart Journal (2018) 39, 3021-3104

<sup>2</sup> LR SAM DĖL HIPERTENZINIŲ LIGŲ GYDYMO VAISTAIS, KURIŲ JSIGIJIMO IŠLAIDOS APMOKAMOS

PRIVALOMOJO SVEIKATOS DRAUDIMO FONDO BIUDŽETO LĖŠOMIS, TVARKOS APRAŠO

PATVIRTINIMO, 2020 10 01, № V-2161

Teva Baltics, UAB  
Lvovo g. 25, LT-09320, Vilnius, Lietuva. Tel. (8 5) 266 0206

 [www.teva.lt](http://www.teva.lt)

Reklamos teksto parengimo data: 2021 m. vasaris

LT-COB-LT-00006

**teva**